A testnevelés tanítása

XVIII. ÉVFOLYAM
1982 | 4
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: Ablonczy Bertalan, testnevelő tanár, Miskolc; *dr. Andor György* nyelvész, Bp.; *Földesiné dr. Szabó Gyöngyi* szociológus, TF, Bp.; *Koczka Imre* főiskolai tanársegéd, Szombathely; *Molnár Istvánné* szakfelügyelő, Zalaegerszeg; *dr. Nagy György* egyetemi tanár, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nagy Tamás* egyetemi docens, Bp.; *Vincze Csaba* testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer II. 97
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi: A testnevelési órák iránti attitűdökről egy empirikus vizsgálat alapján I. 105
Vincze Csaba: Állóképesség-fejlesztés: a Cooper-rendszer 111
Ablonczy Bertalan: Kalokagathia Sárospatakon 118
Szakterületünk tudományos életéből 121
Andor György: Beszélgetés dr. Bánhidi Zoltánnal 122
30 éve egy iskolában 123
Folyóiratszemle 125
Ötletek, újdonságok 128

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 82.8035 Budapest, 1982
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A gimnáziumi részletes követelményrendszer II.

(A második év tapasztalatai)

NAGY SÁNDOR

„Az, hogy az első és a második osztályban mérünk, nem jelent kettős terhet, mert az első év tapasztalata sok gondon átsegít."

Horváth Gézáné, Hajdúböszörmény

Az első osztályos gimnáziumi kísérleti részletes követelményrendszer (a továbbiakban RKR) elkészítésének és kipróbálásának kérdéseivel foglalkoztunk az első részben.

Először az RKR fontosabb *céljait* mutattuk be:

- a bevezetett tantervek nyomonkövető vizsgálata;
- a motoros gyakorlatok tudásszintjének újramérése;
- az esetleges tantervi korrekció előkészítése, megalapozása;
- az új tantervek cél- és követelményrendszerének további kísérleti eredményekre alapozott részletezése és pontosítása;
- az új tantervek kipróbálása.

Bemutattuk a kipróbálók körét, majd a kipróbáló tanárok tapasztalatai alapján foglalkoztunk az RKR követelményei elméleti megfogalmazásának, szintezésének kérdéseivel, a tanterv és követelményrendszer kapcsolatával, a feladatlapok típusaival, szerepével a tanítás-tanulás folyamatában, az RKR felhasználásával a tanmenetkészítésben, az RKR és a Testnevelés Teljesítményfüzet összefüggéseivel, és végül az első általános észrevételekkel és megjegyzésekkel. Az RKR kidolgozására vonatkozó irodalmi hivatkozásokkal pedig szeretnénk munkánk elvi kérdéseinek jobb megértését segíteni.

Az első osztályos gimnáziumi kísérleti RKR *másodszori kipróbálását* és a második osztályos RKR elkészítését és első kipróbálását az első évben szerzett tapasztalatok felhasználásával kezdtük és végeztük el. *(1.)*

A kipróbálók köre

A második évben a kipróbálók köre jelentősen bővült, elsősorban a gimnáziumban tanító középiskolai szakfelügyelők részvételével. A kísérletben résztvevő iskolák, tanárok és tanulók számát az alábbi táblázaton mutatjuk meg.

A gimnáziumi kísérleti RKR kipróbálásának második évében jelentős változást jelentett, hogy a kipróbáló tanárok egy első (második kipróbálás) és egy második (első kipróbálás) osztályban végezték a kísérletet, az RKR-t tehát két osztályban próbálták ki. Célunk az, hogy a végleges RKR szempontjából a valósághoz minél közelebb álló tapasztalatokat szerezzünk. Gyakran hangzott el ugyanis korábban: egy osztállyal megvalósítható az RKR, de valamennyi osztályban nem. Feltevésünk az volt, hogy az egyidőben két osztályban történő kipróbálás előnyösen befolyásolja a testnevelő tanárokat a reális véleményalkotásban, új módszerek kialakítására, alkalmazására serkent. Ilyen módon nagyobb valószínűséggel várható, hogy a kipróbálás eredményeképpen az RKR mind közelebb kerül a várható végleges formához.

	Iskolák	Tanárok	Tanulók			
			I. év		II. év	
			lányok	fiúk	lányok	fiúk
FAKT kipróbáló gimnáziumok	10	17	226	174	244	114
Más gimnáziumok	9	9	183	22	165	64
Szakfelügyelői gimnáziumok	8	8	67	124	47	56
Összesen:	27	34	476	320	456	234

Kipróbálás két osztályban

A kísérleti második tanév tapasztalatai azt mutatták, hogy egy év kell az RKR megtanulásához, megtanításához. Ennek részben az az oka, hogy a követelmények részletezése feszesebb keretet ad a tanítás-tanulásnak. Az év végére megállapított követelmények mellett a „részkövetelmények" is megfogalmazottak. Ez önmagában is a korábban megszokottnál tudatosabb, ahogy sok tanár megjegyezte, „más" munkát kívánt.

Jelentősen módosította a tanár munkáját, hogy a tantervi anyag jelentős részének elsajátítását mértük. A mérések száma ugyan nem nagyobb lényegesen, mint amit a testnevelő tanárok többsége jelenleg is mér, inkább a mérési mód, a mérési módszerek előírás szerinti elvégzése jelentett gondot. Ehhez szorosan kapcsolódik, hogy a mérések adatait bekértük, nyilvánvalóan ezzel nagyobb feladatot adva, mintha azok „csak" házi használatra készülnének.

A második évben a kipróbáló tanárok tapasztalatai jelentősen gazdagodtak. A vélemények közül idézünk: „A II. osztály felmérései alapján megállapítható, hogy a felkészülés, a felmérés is *folyamatosabb, gördülékenyebb* (kiemelés N. S.). Nagyobb mértékben lehet a tanulók aktív közreműködésére számítani. A második osztályban az RKR feladatainak végrehajtásánál az anyag gyakorlására és felmérésére fordított idő csökkent, a tanulók az önálló munka keretén belül sok feladat megoldását el tudták végezni, ez könnyítette az adminisztrációs munkát is" (Tóth Gusztávné, Bartha Dénes, Nyíregyháza).

„A II. osztályban lényegesen gyorsabban tudtam a felmérést végezni" (Kereszturi Gyuláné, Budapest). „A munka több volt, mint az előző évben, mégis könyebben tudtam elvégezni, mivel már volt egy év gyakorlatom" (Okváth János, Hajdúböszörmény).

„A II. b osztályban az előző tanév tapasztalatait felhasználva már lényegesen egyszerűbb volt a munka. Jobban ismerve a gyerekek hangulatát, munkakedvét, munkabírását, a követelményrendszert egészében közelebb lehetett vinni a tanulókhoz" (Patinszky Andrásné, Balatonfüred).

Jelentős változást mutat a korábbi tanári szemlélet változása: a tanulók nem „alkalmasak" arra, hogy aktív résztvevői, segítői legyenek a tanárnak a felmérések elvégzésében, a hatékony gyakorlásban — sokszor hallhattuk ezt az első évben. A második év után szinte kivétel nélkül arról számolnak be a tanárok, hogy pontosan a tanulók tevékeny bekapcsolása a tanórai munkába hozta közelebb a kívánatos megoldást.

„Több esetben az egyszerűbb feladatokat önellenőrzéssel vagy tanulói felügyelettel végeztem, például falra passzolás, tömöttlabdadobás hátra stb. A gyakorlásnál több esetben bízhattam a gyakoroltatást, segítést az adott sportágban kiemelkedő tanulókra" (Tóth Gusztávné, Nyíregyháza).

„A tanulók már több segítséget tudtak nyújtani mind a mérés, mind az eredmény rögzítésekor" (Kereszturi Gyuláné, Budapest).

„Mivel a tavalyi év számunkra is nagy kísérlet volt, az idén sokat változott a helyzet. Sokkal könnyebb volt a felmérések összeállítása, lebonyolítása. A II. osztály már ismerte a feladatokat, a kísérlet jelentőségét, és önállóan is rá lehetett egy-egy csoportra bízni egymás eredményeinek felmérését, és becsülettel el is végezték" (Morvay Béláné, Budapest).

„A mérésekben a második osztályban már nagyon sokat segítettek a tanulók, de egy év tapasztalata után az első osztályban is sokkal egyszerűbb volt a tanítás" (Szilvássy Terézia, Budapest).

Az általános észrevételek mellett konkrét módszertani javaslattal is találkozunk: „A felméréseket, ahol lehetett, úgy végeztem, hogy az ne zavarja meg az óra megszokott menetét. Például a bemelegítés után fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás vagy labdapasszolás két sorban, utána folytatódott az óra, vagy csoportos foglalkozás közben az egyik csoport például súlypontemelkedés, vagy tömöttlabdadobás hátra, vagy talaj-, vagy korlát-, vagy hajlékonyság- stb. felmérésen vett részt" (Kertész Ferenc, Szeged).

A tanításra-tanulásra és felmérésre fordított idő aránya

Az RKR-ek kidolgozásának egyik célja, hogy a követelmények megfogalmazásánál a lehető legkonkrétabb (objektív) formát alakítsa ki. Ennek a célnak legjobb megvalósítása az lenne, ha valamennyi követelményt mérni lehetne. Ez azonban nyilvánvalóan képtelenség.

Egyrészt felesleges olyan követelményeket mérni, amelyek a gyakorlati felhasználást tekintve, rövidebb-hosszabb tanári tapasztalat alapján megbízhatóan megállapíthatók. Ilyen például a rendgyakorlatok tudásszintjének megállapítása.

Vannak olyan követelmények, amelyeket jó lenne ugyan mérni, azonban jelenleg a mérésre nincs megfelelő mérési módszer. Ilyen ma a nevelési és általános sportműveltségre vonatkozó követelmények döntő többsége.

A követelmények között találunk olyanokat is, amelyeknek a szintjét tudjuk ugyan mérni, ezek mérése rendkívül fontos és informatív lenne, a ma ismert mérési módszerek azonban nem alkalmasak arra, hogy azokat a tanórán felhasználjuk. Ilyenek például a terhelés terjedelmére, intenzitására vonatkozó mérések, vagy annak mérése (megállapítása), hogy meghatározott terhelésre milyen edzettség létrejötte várható.

Mindezeket tudva és végiggondolva úgy kellett és kell a mérések számát (a ráfordítható idő arányát) megállapítani, hogy maradjon elegendő idő a tanításra, tanulásra (gyakorlásra). Tehát a mérések optimális számának kialakítása rendkívül fontos. Ahhoz azonban, hogy ebben a kérdésben megnyugtatóan lépni lehessen, szükséges volt rákérdezni a kipróbálás idején a felmérésekre fordított idő mennyiségére. Kérésünk az volt, hogy a kipróbáló tanárok konkrétan írják le az egy-egy mérésre fordított idő mennyiségét, és segítségükkel számítsák ki az egyéves ráfordítást.

A felmérésre fordított idő a beküldött jelentés alapján rendkívül nagy szórást mutat. A legkevesebb idő (az első osztályban 11, a második osztályban 10 óra; Bartha Dénes, Nyíregyháza), és a legtöbb idő között (42 óra, Orechovszki György, Sátoraljaújhely) 32 óra a különbség. Az említett tartományon belül szinte valamennyi óraszám előfordul.

A tanárok többsége 15—25 tanítási óra közötti időt fordított a felmérésekre, tehát a tanításra és felmérésre fordított idő aránya: 5:1.

Kiderült azonban az is, hogy a felmérésre fordított idő kiszámításánál a tanárok szempontjai nem voltak azonosak. A most következő példák — úgy gondoljuk — ennek a kérdéskörnek differenciáltabb kezelését segítik elő.

Az első észrevétel az, hogy a tanárok a felmérés idejébe beszámítják a felmérés előkészítését, sokszor a tanítást magát is. Az említett 42 órás maximumban például a következők is szerepelnek:

„Az *V. feladat (atlétika)* megtanítása a tantervi utasításnak megfelelően 6+3 óra,
a felmérésre fordított idő 4+2 óra,
összesen 15 óra
A *VI. feladat (torna)* az I. osztályban alacsony előképzettség, felzárkóztatás problémája stb. Csak a tanításra és gyakorlatozásra fordított idő; Első felmérésénél tanítás, gyakorlás, bemutatás 10 óra,
második felmérésnél 4 óra,
14 óra."

A kipróbáló tanárok jelentős része csak a felmérésre fordított időt összesítette. Például perc pontossággal mutatja ezt a következő példa (Kereszturi Gyuláné, Budapest):

„Testmérési adatok felvétele 30 perc
Atlétikai futások, dobások 180 perc
Súlypontemelkedés, labdapasszolás 25 perc
Tömöttlabdadobás 20 perc
Négyütemű szabadgyakorlat 15 perc
Kötélmászás, fekvőtámasz 30 perc
Lazaság, híd, lazítás 30 perc
Magasugrás 60 perc
Távolugrás 45 perc
Erősítő gyakorlat 25 perc
Talaj 30 perc
Szekrényugrás 20 perc
Ritmikus sportgimnasztika 20 perc
Kosárlabda 25 perc
összesen: 555 perc,
a második mérés: 455 perc,
ami összesen 1110 perc, és ez tanítási órában 24,7 órát tesz ki. A feladatlap és a totó kitöltése egy órával növeli még az óraszámot. Tehát az évi óraszámból 25—26 órát fordítunk a felmérésre, kb. 65 óra marad a tanításra, gyakorlásra."

Jelentős azoknak a kipróbáló tanároknak a száma is, akik az adminisztrációt is beleszámítják a felmérés idejébe.

Ezt itt azért kell külön említeni, mert a felmérések adminisztrálása a kipróbálás ideje alatt jóval több feladatot ad a tanárnak, mint majd várhatóan a végleges RKR bevezetésekor. Most ugyanis a felmérés eredményét számítógépi feldolgozásra alkalmas formában kérjük (az írásmód szép, könnyen olvasható

legyen, az adatokat meghatározott szabályok szerint kell beírni stb.). A végleges RKR bevezetése után azonban a felmérések eredménye „házi" használatban marad, tehát annak „adminisztrálása" nem igényel annyi időt, mint a jelenlegi kipróbálásban. Ezért részben érthető és indokolt, hogy most a felmérés és tanítás-tanulás optimális arányát nem sikerült a kívánatos szintre hozni.

Például Horváth Gézáné (Hajdúböszörmény) így a következő arányokat tapasztalta:

Gyakorlatok	Tanév eleje Tanítás megkezdése	Tanév vége Tanítás befejezése
Testsúly, testmagasság, mell, haskerület	1	1
Atlétika	4	4
Torna	3	5
Kézilabda	1	1
Képességfejlesztés	4	4
Feladatlap, totó	—	1
Összesen:	29 óra	

„Lehet, hogy soknak tűnik a felmérésre fordított órák száma, — folytatja Horváth Gézáné, — de a kipróbáló osztály nagylétszámú. *Ezeket az órákat nemcsak a felmérésre fordítottam, hanem az osztályozásra, értékelésre is.* (Kiemelés N. S.) Atlétikánál például az adott sportág technikáját is értékeltem, illetve a második, harmadik kísérletnél (súlylökés, gránátdobás, távolugrás) osztályoztam."

12 olyan kipróbáló tanár volt, akik 15 óra alatti értékeket számítottak ki, amikor a felmérésre fordított óraszámot vizsgálták. Tóth Gusztávné (Nyíregyháza) például 14 órát számolt. A kiszámított idő hitelességét magasra emelte az a tény, hogy másodpercre számította azt ki; például „a II/b osztályban (osztálylétszám 27, hiányzó 5 tanuló) tömöttlabdadobás hátra 13 perc 10 mp, lazaság+ fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás 19 perc 8 mp."

A tanítás-tanulás és eredménymérés kapcsolatának közvetlen tapasztalatairól is olvashatunk a kipróbáló tanárok véleménye között. Kertész Ferenc (Szeged) például a tanítás-tanulás folyamatának egészében elhelyezve vizsgálja a kérdést.

„A felmérések ... többségében nem teljes órán, hanem csoportos foglalkozás keretében történtek. Így eszmeileg a felmérésre fordított idő a tanév folyamán körülbelül 18—20 óra, és ennél több (körülbelül 30) az olyan óra a felmérés előbb vázolt módszere miatt, amely nem közvetlenül irányított, vezetett, vagy csak részben az."

Soós Margit (Szentgotthárd) felhívja a figyelmünket arra is, hogy a felmérésre fordított idő arányainak megítélésében a jelenleg ellenőrzésre, osztályozásra, értékelésre fordított időből kell kiindulni, illetve ahhoz kell viszonyítani. „A II/a osztályban felmentett tanuló segítette a munkám. A felmérésre fordított idő egy év alatt a következő volt:

I/a osztály (27 tanuló): 13 óra,

II/a, b osztály (12+21 tanuló): 11 óra.

Természetesen ez az óraszám 15—20 percekből tevődik össze, és *magában foglalja a többi osztályokban is felmérendő motoros próbákat, atlétikai eredmények mérését, ellenőrzéseket.*" (Kiemelés: N. S.)

Tehát úgy gondoljuk, egyértelműen kirajzolódott, hogy a tanításra-tanulásra, gyakorlásra és a felmérésre fordított időarányok jelentős eltérése főleg az erre adandó válasz különböző értelmezéséből adódik. Ugyanakkor a tapasztalatok felhívják a figyelmünket arra, hogy a tanultsági állapot szintjének mérésekkel történő megállapításának csak akkor és olyan mértékben van a tanítás-tanulást befolyásoló hatása, ha azok nem csökkentik jelentős mértékben a tanításra-tanulásra, gyakorlásra fordítható időt, jól elhelyezhetők szervezetileg és módszertanilag a tanórán, és a mérés eredménye tényleges visszajelentést ad tanárnak-tanulónak egyaránt. Ha a felmérés eredménye nem hasznosítható a hatékonyabb tanulásban, könnyen öncélúvá válhat, ez pedig sem a tantervnek, sem az RKR-nek nem lehet célja.

Értékelés, osztályozás

Az RKR-ek kipróbálásánál ismételten hangsúlyoztuk, hogy az RKR-t osztályzásnál felhasználni nem lehet. Úgy gondoltuk ez természetes, amikor kísérleti munkáról van szó.

Ugyanakkor jól érzékelhető kettős magatartás alakult ki a kipróbálás alatt. Részben

el kellett végezni az RKR kipróbálását, de közben a tanulók osztályozása is szükséges volt. Ezért gyakran előfordult, hogy a tanárok elvégezték a tudásszint megállapítására szolgáló RKR-ben meghatározott méréseket, és ezzel párhuzamosan, gyakran más, korábban alkalmazott ellenőrző gyakorlatokra osztályoztak. Ez jelentős időt vont el a tényleges tanítástól, gyakorlástól.

A leírt ellentmondások tették szükségessé, hogy megvizsgáljuk az értékelés és osztályozás kérdését is a kipróbálás második évében. Az említett kettősség jelenléte ugyanis a kísérlet végső eredményét jelentősen befolyásolja.

Több évi tapasztalat után úgy tűnt számunkra, hogy található olyan kompromisszumos megoldás, amely lehetővé teszi a célját tekintve azonos, és ezért teljesen fölösleges, „párhuzamos" felmérések, ellenőrzések alkalmazását. Ezt elsősorban az teszi lehetővé, hogy RKR kidolgozásánál messzemenően figyelembe vettük az érvényben levő tanterv követelményrendszerét. Például változatlan formában szerepelnek a motoros gyakorlatok. Ezért értelmezhettük úgy az osztályozás kérdését, hogy a kipróbáló tanárok az RKR-t legalább részben felhasználhatják az osztályozásnál.

A tanárok a kipróbálások ideje alatt, az osztályzatok megállapításánál figyelembe vették a felmérés eredményeit, azt kiegészítve természetesen a tanulói magatartás, szorgalom, technikai tudás stb. folyamatos értékelésével is.

A tanulók teljesítményének megállapításánál, értékelésénél döntő szempont az önmagához viszonyított fejlődés elve. Ádám Sándor (Tata) így foglalja ezt össze: „A tanuló félévenként négy témazáró jegyet kapott, egyet atlétikából, egyet tornából, egyet kézilabdából és egyet a fizikai felmérésekből. A mutatott teljesítmény mellett figyelembe vettük a tanuló kezdeti önmagához viszonyított fejlődését, a tanórában végzett munkáját, szorgalmát, a tanórán kívüli sportmunkáját (szervezői tevékenységét) is."

Az értékelésre, osztályozásra vonatkozó tapasztalatait így zárja: „Összegezve az elmondottakat, az évenkénti felméréseket feltétlenül helyesnek tartom, de az osztályzatban való kifejezését csak a teljesítmények fejlődésének tükrében, a tanuló személyiségének messzemenő figyelembevételével, a pedagógiai elvek alkalmazásával látom megvalósíthatónak és előremutatónak."

Örömmel állapíthatjuk meg, hogy a tanulók értékelésében, osztályozásában mind jelentősebb szempont a tanuló önmagához viszonyított fejlődése. Ugyanakkor nem feledkezhetünk meg arról, hogy testnevelésben az abszolút teljesítmény is jelentős motiváló tényező. A relatív és abszolút teljesítmény megítélésében hallgassuk meg Tóth Gusztávné (Nyíregyháza) véleményét: „Egyetértek abban, hogy szinteket kell felállítani, de fontosnak tartom, hogy még a gyenge eredményt produkáló tanulók is bizonyos ‚abszolút', tehát ha lehetséges, számszerűen meghatározott szintet érjenek el. Itt azonban az abszolút érték többnyire egyénre szabott, és az értékelésnél a „maga által bejárt" fejlődési fokozatokat értékelem. Az abszolút értékű követelmény sok esetben „kényszerítő" jellegű kell hogy legyen. Például az I. osztályban van két jó testi felépítésű, fizikálisan jól előkészített tanuló: az egyik 167 cm magas, 54 kg, a másik 162 cm magas és 51 kg. Ők a 80 cm magasságnak egyszerűen nem futottak neki, azt mondták: «nem tudom». Ilyen helyzetben feltétlen fontosnak tartom, hogy abszolút szinteket szabjak, majd ehhez az alaphoz viszonyítva értékeljem a fejlődést."

Új tanítási, mérési módszerek

A második évben képességfejlesztésben, tornában és sportjátékokban jelentős előrelépést tettünk, éppen az első évben tapasztaltak felhasználásával, új formájú tanítási-tanulási és eredménymérési módszerek kialakítására. Közülük kettőt mutatunk be.

Ismétléses futóteszt

A jelenleg érvényes tanterv motoros próbái között a kitartó futás az atlétikai verseny feltételei között méri a tanulók állóképességét. Már a szakmunkás és szakközépiskolai RKR-ek kidolgozásánál kísérletet tettünk arra, hogy az állóképesség szintjét egyenletes, de hosszantartó futással mérjük. Erre a 12 perces járás-futás próbát választottuk (Cooper-teszt).

Ugyanakkor felvetődött annak szükségessége is, hogy olyan mérési módszert próbáljunk ki, amely a méréssel párhuzamosan a

tanulók állóképességét is fejleszti. Erre az ismétléses futóteszt látszott alkalmasnak.

Az ismétléses futóteszt kérdéseivel lapunkban többször is foglalkoztunk, azt részletesen ismertettük. *(2.)* A második évben azt Tárnok Dezső (Irinyi János Szakközépiskola, Budapest) javaslata alapján próbáltuk ki (Galamb Istvánné, Kecskemét; Morvay Béláné, Budapest; Nagy Tamásné, Budapest). A tapasztalatokat a következőkben foglaljuk össze:

A tanulók ezt a 200 méteres ismétléses futást jobban élvezték, mint a folyamatos, közepes iramú, hosszú futást. Ebben a gyakorlási formában a követelményszint meghatározása tanulóként történik, tehát lehetőség van arra, hogy a terhelés intenzítása is tanulónként maximális legyen, a pulzusértékek mérése ezt egyértelműen megmutatta, és ez a gyakorlási módszer a motoros próbákban is növelte a teljesítményt.

Felhívták a kipróbáló tanárok a figyelmet arra, hogy az ismétléses futóteszt órán a tanulók pontosan azért, mert tanulónként differenciáltan magas terhelésű munkát kíván, a korábban megszokottnál jobban elfáradnak, a testnevelési órát követő elméleti órán figyelmük csökken. A futóteszt órán a megfelelő előkészítés és a 3—5×200 méter teljesítése után más anyag tanítására nem marad idő.

Az első tapasztalatok óvatosságra intenek az ismétléses futóteszt általános alkalmazását tekintve. Ez az óvatosság főleg a megszokottnál nagyobb, és valamennyi tanulót egyformán érintő intenzitású terhelés miatt ajánlatos, és csak alaposan előkészítve szabad felhasználni (erre a szempontra nyomatékosan felhívtuk a kipróbáló tanárok figyelmét).

A motoros gyakorlatok kitartó futása, a 12 perces járás-futás próba, az ismétléses futóteszt az állóképesség szintjének fejlesztésére három egymástól lényegesen eltérő módszert ad. A tapasztalatok szerint a tanárok és a tanulók vagy az egyik, vagy a másik, vagy a harmadik módszert kedvelik jobban. Ezért azt tervezzük, hogy a végleges RKR mindhárom próbát tartalmazza majd, és közülük csak az egyik választása lesz kötelező.

Feladatsor a kosárlabdatudás mérésére

A sportjátékok tudásszintjét az I. éves szakmunkás RKR-ben nem mértük, majd a második évtől 15 méteres szlalompályán a labdavezetés ideje (a sportjáték labdájával és szabályaival) és a büntetődobások találati aránya utalt a tanítási anyag elsajátítására (a röplabda kivételével). Ez a mérési módszer azonban még nagyon távol állt attól a tantervi követelménytől, hogy a tudásszintet valóságos játékhelyzetben lehet adekvátan megállapítani. A kipróbálás második évében kísérletképpen a kosárlabda-tudásszint megállapítására feladatokat dolgoztunk ki. *(3.)*

A feladatsor leírása

A pálya kijelölése a mellékelt ábra szerint (lásd a következő oldalon)

I. feladat:

Felállás a gyűrűtől balra, az ábra szerint, a kosárlabdapalánkkal szemben, a büntető vonalra rajzolt félkör palánkhoz közelebbi körívén.

Kétkezes mellső átadással úgy kell a labdát a palánkra dobni, hogy a visszapattanó labdát felugrással a levegőbe lehessen megfogni. Talajra érkezés kosárlabda-alapállásban.

Pontszám:

1. ha sikerült, 2 pont jár;
2. a hibás végrehajtásért nem jár pont.

II. feladat:

Talajra érkezés után sarkazással fordulás, indulás labdavezetéssel tetszés szerinti kézzel (rövid vagy hosszú indulással) a büntető körben előre. Ugyanazon kézzel labdavezetés hátrafelé a kiindulási pontra. A feladatot a másik kézzel is meg kell ismételni. A feladat végrehajtásakor érinteni kell a kört, csak az érintés, átlépés után lehet visszaindulni.

Pontszám:

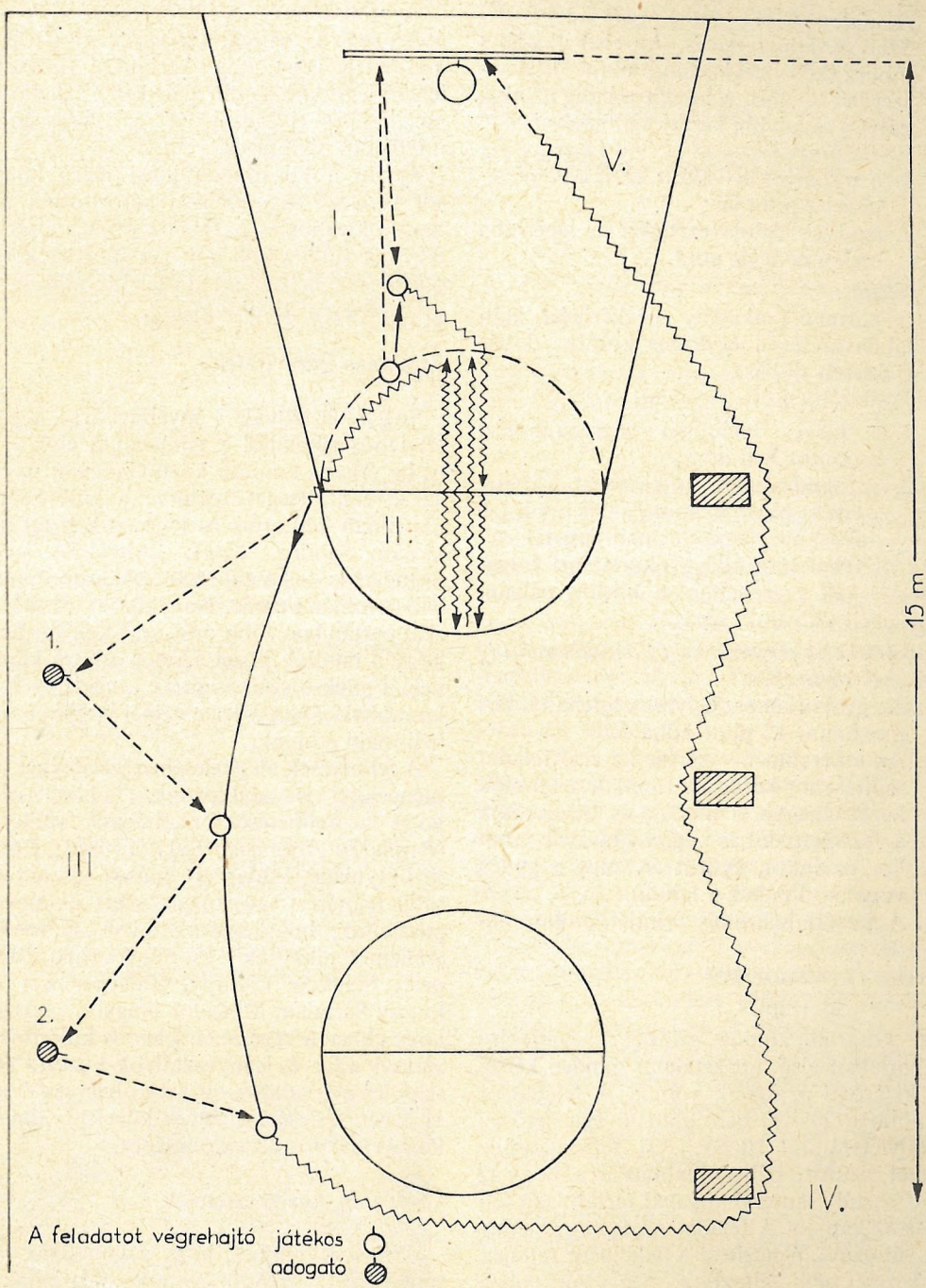
1. ha az előírás szerint (mindkét kézzel) végrehajtotta a feladatot, 2 pont jár;
2. a hibás végrehajtásért nem jár pont.

III. feladat:

A második feladat befejezése után megállás nélkül labdavezetéssel kell haladni tovább a kijelölt pályán. Labdavezetésből mozgás közben átadás az első adogatónak, a visszakapott labdát leütés nélkül kell átadni a második adogatónak. A másodszor visszakapott labdával labdavezetés a IV. feladat kiinduló helyéhez.

Pontszám:

1. 2 pontot szerez, ha a feladat végrehajtása közben nem vét lépéshibát;
2. lépéshiba esetén nem jár pont.



A pálya kijelölése

IV. feladat:

Szlalom labdavezetés. Az első akadályt jobbra kell megkerülni, majd értelemszerűen tovább. A labdát mindig az akadálytól távolabbi kézzel kell vezetni.

Pontszám:

1. a szabályos és váltott kezű labdavezetésért 2 pont jár;
2. egykezes labdavezetésért és lépéshiba esetén nem jár pont.

V. feladat:

A harmadik akadály megkerülése után labdavezetéssel egykezes kosárra dobás (fektetett dobás).

Pontszám:

1. a helyes technikai végrehajtásáért 2 pontot kell adni;
2. az eredményes befejezésért (kosárszerzés) plusz 2 pontot kell adni. (A dobást megismételni nem lehet!)

Az öt feladatból álló gyakorlatsort folyamatosan kell végrehajtani a kijelölt pályán, a mellékelt pályarajz szerint.

Az értékelés pontozással és az időeredmény mérésével történik.

1. A gyakorlatsor helyes végrehajtásáért maximum 12 pont adható.
2. Az időeredmény mérése az első feladat indításakor kezdődik (amikor a tanulók kezét elhagyja a labda), és befejeződik a fektetett dobás végrehajtásával (amikor palánkot, gyűrűt ér, vagy a gyűrű vonalán áthalad a labda).
3. A kosárlabdatudás szintjét mutató index:

$$I_{ko} = \frac{\text{pontszám} \cdot 100}{\text{idő(mp)}}$$

A kosárlabdatudás szintjét megállapító gyakorlatsor első tapasztalatai minden kétséget kizáróan pozitívak voltak. A feladatsor ellenőrzése 20—30 perc alatt elvégezhető az osztálylétszámtól függően. A feladatsorhoz keretet biztosító pálya alkalmas arra, hogy az adott osztály tantervi anyagát tartalmazó feladatsort kapjon. A feladatsor egy-egy elemének változása, nehezítése a feladatsor rendjét, szerkezetét nem változtatja meg. Ezért ebben a keretben szinte valamennyi tantervi anyag elhelyezhető. Például a labdaátadásnál azoknak különböző fajtái szerepelhetnek, vagy a gyakorlat befejezése fektetett dobás helyett lehet más dobásforma is. Elvégezhető a feladat passzív és aktív védővel egyaránt.

A pontszám és az idő segítségével képzett index segít közelíteni a kosárlabda két lényeges összetevőjét, nagy technikai tudással a lehető legrövidebb idő alatt kell a feladatokat megoldani, elvégezni. A jó eredményhez mindkettő szükséges.

Éppen a kosárlabdatudást mérő feladatsor kedvező tapasztalatai bátorítottak arra, hogy a kipróbálás harmadik évében kísérletet tegyünk valamennyi tantervi sportjáték valóságos játékhelyzethez közelebb álló mérési módszerének kidolgozására.

Általános észrevételek

Sok tanár felhívja a figyelmet arra, hogy az általános iskolából a gimnázium első osztályába érkező tanulók között nagyon nagyok az előképzettséget tekintve a különbségek: „kiválóan képzettek és teljesen képzetlenek" (Ádám Sándor, Tata); „Általános iskolai testnevelési felkészültségük sokszor minimális" (Molnár Ferenc, Nagykőrös), és ezért az első osztályban több órát arra kell fordítani, hogy a tanulók közel azonos szintre kerüljenek. Ennek a szempontnak a végleges RKR kimunkálásában a jelenleginél nagyobb súlyt kell majd adnunk.

A felmérések megítélésében szélsőséges véleményekkel is találkozunk. Többen jelzik, hogy a felmérések unalmassá válhatnak (Patinszky Andrásné, Balatonfüred; Keresztúri Gyuláné, Budapest), mások viszont még több felmérést javasolnak, mert ők úgy tapasztalták, hogy segítségükkel „a versenyszellemet alakítják" (Somfai Csaba, Budapest; Szikszay György, Zalaegerszeg; Ablonczy Bertalan, Miskolc). Nagyon valószínű, hogy ebben a kérdésben jelentős különbségek vannak a fiú- és leányosztályok között. Valószínűleg a feladatok, próbák olyan módosítására van szükség, amelyek közelebb állnak a fiúk és leányok érdeklődéséhez.

Összegzés, következtetések

Arra törekedtünk, hogy a gimnáziumi kísérleti RKR második évi tapasztalatainak bemutatásával a kipróbálásról hű képet adjunk.

A kipróbálás második évében főleg azok a kérdések kerültek a középpontba, amelyek az RKR mindennapi használatára, alkalmazására vonatkoznak. Ezért foglalkoztunk részletesen a tanításra-tanulásra, gyakorlásra

és a felmérésre fordított idő arányával, az értékeléssel és osztályozással.

A második évben kipróbálásra kerülő RKR-t, éppen az első éves tapasztalatok felhasználásával, lényeges részeit tekintve átdolgoztuk. Az átdolgozás irányának érzékeltetésére az ismétléses futóteszt et és alkalmazott feladatsort a kosárlabda-tudásszint megállapítására mutattuk be.

A kipróbálásnak azokat a csomópontjait elemeztük részletesebben, amelyeket a végleges RKR kimunkálásánál kell majd figyelembe vennünk. A tapasztalatok ugyanakkor már a most újra meg újra kipróbálásra kerülő RKR-ek jobb kimunkálásában is jelentősen segítenek. Ezeknek a tapasztalatoknak felhasználásával alakítottuk és alakítjuk folyamatosan az RKR-t.

(Folytatjuk)

IRODALOM

(1) Részletezett kísérleti követelményrendszer a gimnázium I. és II. osztálya számára. Testnevelés. Budapest, 1980.

(2) *Tárnok Dezső:* A futás az iskolai testnevelésben. A testnevelés tanítása 1976. 4.
Tárnok Dezső: Táblázatok az általános iskolás korú tanulók futóintenzitásának tervezéséhez. A testnevelés tanítása 1979. 3.
Tárnok Dezső: Középiskolai futóteszt. A testnevelés tanítása 1980. 5.

(3) A feladatsor háttértanulmányát Gergely Gyula (Landler Jenő Szakközépiskola, Budapest) készítette. A feladatsor most ismertetett végső formáját Göndöcs Istvánné (Arany János Általános Iskola és Gimnázium, Budapest), Kereszturi Gyuláné (Ságvári Gimnázium, Budapest), és Somorjai László (Vörösmarty Gimnázium, Budapest) testnevelő tanárok tapasztalatainak felhasználásával Kereszturi Gyuláné dolgozta ki.

Boros Jenő felvétele

A testnevelésórák iránti attitűdökről egy empirikus vizsgálat alapján I.

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖNGYI

1. A testnevelés céljairól — szociológiai nézőpontból

Egy lengyel orvos, Jedrzej Sniadecki 1805-ben (nem sajtóhiba, a XIX. század legelején) a következőket írta az emberről és az emberi testről „...nem egyetlen tömbből öntött szobor... A természet ugyanis nagyon kedveli a változatosságot... A tökéletességnek tehát nemcsak egy, hanem több mintája is a rendelkezésre áll... Pontosabban szólva minden ember önmagában is, a maga módján tökéletes lehet."

E mélyre szántó gondolatok lényegi igazságtartalmát a modern testnevelés oktatói sem vitatják. De vajon a gyakorlati munka során elég sok „mintát" vázolnak-e fel? Képes-e a mai testnevelés-oktatás annak elősegítésére, hogy minden ember, minden emberi test „a maga módján" legyen tökéletes.

A testnevelés-elmélet szakemberei rendkívül sokoldalúan úgy fogalmazzák a tantárgy általános és specifikus céljait, feladatait, s azokat az eszközöket és módszereket, amelyek segítségével a kitűzött célok elérhetők, hogy az oktatásban elvileg lehetőség lenne a tanulók egyéni képességeinek figyelembevételére, fejlesztésére. Az iskolai testnevelés tartalmát meghatározó tantervek is rugalmasak.

Ennek ellenére — úgy tűnik — a testnevelés-oktatás mindennapi gyakorlatát igen gyakran olyan szomatikus normák irányítják, amelyek központjában egy — morfológiai és fiziológiai szempontból — többé-kevésbé uniformizált „ideáltípus" nevelése áll.

Miután a tanulók testkulturális szükségletei, motivációi, magatartásai — képességeiktől, ismereteiktől, értékeiktől, céljaiktól, ko-

rábbi tapasztalataiktól stb. függően — eltérőek, a differenciált egyének ellenállnak minden nevelési leegyszerűsítésnek. Ez viszont azt eredményezheti, hogy a testnevelés legjobb esetben is csak aktuális részcéljait éri el, s nem képes megvalósítani egyik alapvető célját: nem tudja felkészíteni az ifjúságot a permanens képzésre.

Rövid tanulmányunkban nincs mód e jelenség részletes leírására, elemzésére, összetett okainak feltárására. A szerteágazó problémakörből jelen munkában — empirikus vizsgálatunk alapján — a testnevelésórák iránti attitűdökkel foglalkozunk. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a testnevelési célok elérésének egyik legfontosabb feltétele a tanulók pozitív beállítódása a tantárgy iránt. Mégis — úgy véljük — ezen a kérdésen nem mindig van elegendő hangsúly sem az elméleti, sem a gyakorlati tevékenységben.

Ismeretes, hogy a kívülállók nagy része szinte evidenciának tartja azt a téves hiedelmet, hogy a testnevelést, mint „könnyű" tantárgyat általában szeretik a gyerekek, mivel „nem kell tanulni". A gyakorló testnevelők természetesen látják e probléma ellentmondásait, de időnként mintha ők sem tudnák kivonni magukat a közvéleményben uralkodó nézetek hatása alól. Nehezen értik meg — sőt időnként az okok megismerése és kiküszöbölése helyett nehezményezik —, hogy átlagos jó mozgáskészségű tanulók nem mozognak szívesen, nem dolgoznak aktívan testnevelésórán.

A legfőbb gond azonban e témával kapcsolatban nem a közvélemény, illetve a testnevelő tanárok hozzáállása, hanem az a tény, hogy a valódi helyzetről, a testnevelési órák iránti attitűdökről, az attitűdöket befolyásoló tényezőkről viszonylag kevés pontos, tudományosan megalapozott, általánosítható információnk van.

A közelmúltban Nógrád megye középiskolásai és szüleik körében folytatott szociológiai kutatásunk során ezt a problémakört is vizsgáltuk. Beszámolónk további részében a kutatás idevonatkozó eredményeiről adunk tájékoztatást. A szociológiai kutatás céljait, feladatait, hipotéziseit, módszereit ehelyütt nem közöljük, mivel mindezek leírása megtalálható A testnevelés tanítása című folyóirat 1981. 6. számában. Csupán arra utalunk, hogy a felmérés a megye középiskolásaiból vett reprezentatív mintára és a tanulók szüleire terjed ki. A vizsgálatba bevont tanulók — és ennek megfelelően a szülők — két-két almintára oszlottak: testnevelési osztályba járók (T_1) és szüleik (Sz_1), illetve nem testnevelési (általános tantervű) osztályba járók (T_2) és szüleik (Sz_2).

2. A középiskolás tanulók testnevelésórák iránti attitűdje

Kutatásunk során a középiskolás tanulók — és szüleik — háromfokú skálán jelölték a testnevelés iránti attitűdjüket: pozitív, semleges, illetve negatív beállítódásukat.

A felmérés eredményei szerint a testnevelési osztályba járó tanulók 89,0%-a szereti, 1,67%-a nem szereti a testnevelésórákat, 9,33%-a pedig közömbös a testnevelésórák iránt. Az általános tantervű osztályokba járó diákok közül 56,03% kedveli, 13,8% nem kedveli a testnevelésórákat, s 33,17% érdektelen a testnevelésórákkal szemben.

A két alminta testnevelés iránti attitűdjei tehát lényegesen eltérnek egymástól. Ez természetesen nem tekintendő a kutatás „felfedezésének". A tanulók különböző beállítódása egyértelműen várható volt, hiszen a testnevelési osztályok — a testnevelés szempontjából — elvileg elit csapatok, ahol „válogatott" tanárok oktatnak „válogatott" tanulókat. Új információt csak az eltérés mértékének pontosítása jelent, valamint annak elemzése, hogy mit jelentenek, mivel magyarázhatók, és hogyan értelmezhetők a fenti százalékos arányok.

A testnevelési osztályba járó tanulóknál a közel 90%-os pozitív beállítódás mindenképpen magas érték. Azt jelzi, hogy a tagozat kielégíti a tanulók döntő többségének alapvető elvárásait. Nem mond ellent ennek az a megállapítás sem, hogy ezekben az osztályokban tíz százaléknyi semleges és negatív beállítódású tanuló is sok.

Úgy gondoljuk jogos a feltételezés, hogy a középiskolába történő jelentkezés idején valamennyi tanuló, ha eltérő intenzitással is, de szerette a testnevelést, s önként vállalta a magasabb óraszámot. Kérdésünk az volt, miért maradt hasonló, illetve miért változott meg a testnevelési órák iránti attitűd. Az ezekre a kérdésekre adott válaszokat az 1. táblázatban foglaltuk össze.

Az 1. táblázatból kitűnik három fő tényező: a testnevelő tanár, a mozgáslehetőség és az

elért sporteredmény közel azonos súllyal befolyásolja a testnevelés iránti attitűdök alakulását.

A tanulók kedvező attitűdjei az alábbi fő indokok miatt változnak meg: nem tudtak megfelelő kontaktust teremteni testnevelő tanárukkal, ilyen mennyiségben nem kívánják a mozgást, és végül: teljesítményük elmaradt a várttól. Az okok egyébként általában nem külön-külön, hanem együtt fordultak elő, egymással szoros kölcsönhatásban. Az is kiderült, hogy egy-két tanuló nem önként, hanem szülők, tanárok rábeszélésére választotta a testnevelési osztályt, de az attitűdváltozás részben vagy egészében nem is náluk következett be.

Az 1. táblázatban rendszerezett indokok más, mélyebb, és a vizsgálat során csak részben feltárt okok eredőjeként jöttek létre. Ezek megismeréséhez a dokumentelemzések és mélyinterjúk vittek közelebb. A szerteágazó magyarázatok között szerepel fizikai túlterhelés, pszichikai fáradtság, elérhetetlennek tartott követelmények, autokratikusnak ítélt pedagógiai irányítás.

Az okok és okozatok közötti összefüggések tisztázásában, a konkrét problémák megoldásában a továbbiakban esettanulmányok segíthetnének. Hasznosabb lenne, ha ezeket nem kutatók, hanem az ő közreműködésükkel testnevelő tanárok és osztályfőnökök készítenék el. Emellett valamennyi érdekelt szakembernek arra kell törekedni, hogy olyan szervezeti formákat, működési mechanizmusokat dolgozzon ki, amelyek fokozottabban biztosítják a testnevelési osztályba járó, de a testnevelési osztály alapvető céljaival már nem azonosuló tanulók mobilitását, illetve megfelelő pótlását.

A testnevelési osztályba járó tanulók többségének testnevelés iránti attitűdjei — ellenkező tartalommal — ugyanezen okok miatt pozitívak. Ezeknél a diákoknál az elért eredmények a sikerélmények hordozói, a mozgáslehetőségek a mozgás örömét biztosítják, a testnevelő tanár a sikerek kovácsa, a jó légkörű órák megteremtője. Hadd álljon itt néhány példa a tanulói véleményekből:

„...X tanár nénitől nemcsak a dobások, ugrások helyes technikáját lehet megtanulni, de az önfegyelmet, az igazságosságot, a kitartást, a pontos munkát is." (16 éves leány.)

„...Nem értem el világraszóló eredményeket, de azért állati jó érzés, amikor egy akármilyen versenyen is én vagyok a jobb" (17 éves fiú.)

Ez utóbbi — és a többi hasonló — megnyilatkozás azért figyelemre méltó, mert — miként a felmérés adataiból ismeretes — nem ritkán nehézséget jelent a testnevelési osztályok tanulóinak beiskolázása a sportegyesületekbe.

A tanulókból sugárzó mozgás- és versenyszeretet arra utal, hogy *van belső igényük a vetélkedésre, a rivazilálásra.* Úgy tűnik, a beiskolázás azért gond, mert a sportegyesületek „erőltetett" tempót kívánnak, s így követelményeik nem mindig vannak összhangban a diákok szükségleteivel. Érdemes lenne tágabb teret biztosítani a nem élsportra előkészítő, fékezettebb tempójú amatőr versenysportnak, s csak a legkiválóbbakkal — és az önkéntes aspiránsokkal — feltölteni az élvonal utánpótlását.

Az általános tantervű osztályba járó diákoknál ugyanezen tényezők más-más hangsúlyt kapnak a testnevelés iránti attitűd formálódásában. (2. táblázat.)

Összevetve az egyes faktorok jelentőségét, azt látjuk, hogy a tanulók a mozgáslehetőség miatt szeretik legjobban (65%-ban) a testnevelésórákat. Mindössze 5%-uk nem kedveli a testmozgást és — ez már nem alacsony arány — 30%-uk közömbös. Negatív attitűdöket leginkább az osztályzatok, az elért teljesítmények eredményeznek (28,5%-nál). Elgondolkodtató, hogy vajon a követelményrendszer, illetve az azt megvalósító módszerek szinkronban vannak-e az ifjúság képességeivel, ha a sikerélmény hiánya a tanulók közel egyharmadát eltávolítja a testedzéstől, további 28,5%-át pedig közömbössé teszi.

Ellentmondásosnak látszik a testnevelő tanárok szerepe. A testnevelésórák iránti pozitív beállítódásra csupán 51%-ban, negatív beállítódásra 8%-ban, közömbösségre 41%-ban ösztönöznek, iskolánként, egyénenként igen eltérő módon. Van olyan iskola, ahol a tanulók, a gyengébb testi képességűeket is beleértve, közel 90%-ban szeretik a testnevelésórákat a tanár(ok) miatt, míg más iskolálában a közömbösség kialakulásánál találunk hasonló arányt.

Az okok igen szerteágazóak, s csak részben mutatnak szorosabb összefüggést a testneveléssel, a sporttal. Hadd idézzünk néhány tanulói véleményt.

„N. N. tanár néni nélkül ma már ki sem mernék menni a strandra. Neki köszönhetem, hogy bikinit hordhatok..." (16 éves leány.)

„A testnevelésórán legalább nem kell állandóan glédába állni, kihajthatom, kiélhetem magam..." (17 éves fiú.)

„Régebben még szerettem a tornaórákat. Ma már az is olyan mint a többi tárgy, csak kötelességet, drillt jelent." (16 éves fiú.)

„Mozogni tulajdonképpen jó lenne. Dehát mi várható egy olyan tanártól, aki magánhangzó után egy t-vel írja a múlt időt..." (15 éves leány.)

Ezek a számadatok és interjúrészletek önmagukban is sokat mondanak. Hiszen mindenképpen kevés, ha a testnevelő tanároknak csak a fele tudja megszerettetni tantárgyát, s mindenképpen sok, ha a tanulók közel egyharmadának a testnevelésóra a kudarcélmények forrása.

Mégis a Nógrád megyei adatok más színezetet kapnak, ha összehasonlítjuk őket az azonos kérdésfeltevéssel, módszerrel stb. folytatott budapesti kutatás eredményeivel. (3. táblázat.)

A budapesti vizsgálat nem terjedt ki testnevelési osztályokra, így csak az általános tantervű osztályokra vonatkozó eredmények hasonlíthatók össze.

A kutatás budapesti szakaszát Schiller János vezette, a 3. táblázat az általa gyűjtött adatokat tartalmazza.

A 2. és 3. táblázat adatainak összevetéseiből kiderül, hogy Nógrád megyében 12,60%-kal több középiskolás szereti a testnevelésórákat, mint a vizsgálatba bevont budapesti kerületekben (XII. és XIII. kerület). Igaz ugyan, hogy Nógrádban több a testnevelést elutasító diák is, de egyrészt csak 1,47%-kal, másrészt alacsonyabb a közömbösek aránya (11,16%-kal).

Az attitűdök indokait elemezve azt látjuk, hogy a mozgásigény és a testnevelő tanárok hasonló arányban és mértékben befolyásolják a vidéki és a pesti fiatalok beállítódását. Említésre méltó különbség csupán abban van, hogy több olyan nógrádi diák van (19%-kal), aki testnevelő tanára miatt kedveli a tárgyat, s több olyan pesti (6%-kal), aki nem szeret mozogni, edzeni, s azért áll szemben a testnevelés-oktatással.

Az elért eredmények hatása számottevően különböző a nógrádi és a pesti tanulóifjúságnál. 14,0%-kal több nógrádi diák szereti a testnevelésórákat az ott elért sikerek miatt. Ugyanakkor 15,5%-kal több azok aránya is, aki a kudarcok miatt távolodtak el a tantárgytól. A közömbösek aránya a fővárosban magasabb (29,5%-kal), kétszer annyi, mint Nógrád megyében.

E figyelemre méltó jelenség magyarázatában — többek között — szerepet játszik egyfelől, hogy a vidéki fiatalok még mindig nem elhanyagolható részének testi adottságai kedvezőbbek. Másfelől, hogy a vidéki középiskolákba érkező gyerekek előképzettsége sokkal heterogénebb. Végül a közömbösség az osztályzat iránti közömbösséget fejezi ki, de emögött — a permanens nevelés szempontjából ez a súlyosabb probléma — óhatatlanul ott rejtőzik a sportteljesítmény, a testedzés iránti érdektelenség is. Úgy tűnik a vidéki fiatalok körében lényegesen nagyobb presztízse van a testi erőnek a fizikai teljesítménynek, mint a fővárosi tanulóknál.

3. A szülők véleménye saját testnevelésóráikról

A szociológiai felmérés során a vizsgálatban résztvevő középiskolás tanulók szüleit arra kértük, emlékezzenek vissza saját testnevelési óráikra, s mondják el, hogyan viszonyultak a testneveléshez.

A tanulók szülei életkoruktól és iskolai végzettségüktől függően jórészt húsz-harminc évvel ezelőtt vettek részt szervezett testnevelés-oktatásban. Kérdésünk nem iskolatípusra vonatkozott, hanem általában az iskolai testneveléssel kapcsolatos emlékekre. A Nógrád megyei szülői almintákra vonatkozó eredményeket a 4. és 5. táblázatban mutatjuk be.

A 4. és 5. táblázat adataiból látható, hogy a két almintában a szülők igen eltérően emlékeznek vissza saját testnevelési óráikra. Az Sz_1 csoportban (testnevelési osztályba járó tanulók szülei) 14,83%-kal több szülő nyilatkozik úgy, hogy szerette, és 4,83%-kal kevesebb, hogy nem szerette a testnevelést, és 10,0%-kal kevesebb a semleges beállítódásról beszámoló szülők aránya is, mint az Sz_2 csoportban (nem testnevelési osztályba járó középiskolás tanulók szülei). Összehasonlítva az 1. 2. 3. és 4. táblázat eredményeit úgy tűnik, e tekintetben kisebbek a generációk, mint az egyes szülői alminták közötti differenciák. Ez az adat a szülői mintakövetés kitüntetett jelentőségére hívja fel a figyelmet, s arra int,

1. táblázat. A testnevelési osztályba járó középiskolás tanulók testnevelésóra iránti attitűdjei (%-ban)

Az attitűd jellege	Az attitűd indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgás-lehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szeretik a testnevelésórákat	88	89	90	89,0
Nem szeretik a testnevelésórákat	1	2	2	1,67
Közömbösek a testnevelésórák iránt	11	9	8	9,33
Összesen	100 $n=99$	100 $n=99$	100 $n=99$	100 $n=99$

2. táblázat. Az általános tantervű osztályba járó középiskolás tanulók testnevelési óra iránti attitűdjei (%-ban)

Az attitűd jellege	Az attitűd indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgás-lehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szeretik a testnevelésórákat	51	65	43	53,03
Nem szeretik a testnevelésórákat	8	5	28,5	13,80
Közömbösek a testnevelésórák iránt	41	30	28,5	33,17
Összesen	100 $n=322$	100 $n=322$	100 $n=322$	100 $n=322$

3. táblázat. A testnevelési osztályba járó budapesti középiskolás tanulók szüleinek véleménye saját testnevelési óráikról (%-ban)

Vélemények	A vélemények indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgás-lehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szerették a testnevelésórákat	17	32	19	22,67
Nem szerették a testnevelésórákat	75	68	76	73,0
Közömbösek voltak a testnevelésórák iránt	8	0	5	4,33

4. táblázat. A testnevelési osztályba járó középiskolás tanulók szüleinek véleménye saját testnevelési óráikról (%-ban)

Vélemények	A vélemények indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgás-lehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szerették a testnevelésórákat	61	63	63	62,33
Nem szerették a testnevelésórákat	5	5	5	5,0
Közömbösek voltak a testnevelésórák iránt	34	32	32	32,67
Összesen	100 $n=99$	100 $n=99$	100 $n=99$	100 $n=99$

hogy az iskolai testi nevelés alacsony hatásfoka bizonyos korosztályoknál, nemzedékeknél — a család viselkedési mintákat átörökítő funkciója következtében — évtizedek múltán is visszahat a testnevelés-oktatás hatékonyságára.

Ezt a tendenciát alátámasztja a testnevelés iránti beállítódás okainak elemzése. Az Sz_1 csoportban a tanulóknál is vizsgált három fő összetevő (testnevelő tanár, mozgásigény, osztályzatok) csaknem azonos az Sz_2 csoporttal a mozgásigény kitüntetett szerepet játszott az attitűdök alakulásában.

Vizsgálati eredményeink feldolgozása során feltevéseinkre különböző matematika-statisztikai számításokat is végeztünk. E témakör kapcsán kétmintás t próbákat számítottunk. A t próba eredményei azt mutatják, hogy az Sz_1 és Sz_2 csoport véleményei mindhárom determinánsról — 90%-os biztonsági szinten — szignifikánsan különböznek egymástól. Testnevelőkre vonatkozó véleményeknél ($t_1=2{,}32$, mozgáslehetőségre vonatkozó vélemények esetében $t_2=2{,}16$, osztályzatokra vonatkozó vélemények esetében $t_3=2{,}24$). Számításaink ugyanakkor a T_1 és Sz_1, valamint a T_2 és Sz_2 csoportok megfelelő adatai között nem mutattak ki szignifikáns különbségeket. (T_1 és Sz_1 csoportoknál $t_1=0$, $t_2=0$, $t_3=0$; T_2 és Sz_2 csoportoknál $t_1=0{,}12$, $t_2=0{,}10$, $t_3=0{,}16$). A két diákcsoport csak az elért eredmény jelentőségének megítélésében különbözik szignifikánsan egymástól ($t_1=1{,}84$, $t_2=1{,}48$, $t_3=2{,}80$) t_{95}%-nál.

A generációs különbségek egyedül az elért eredmények értékelésében figyelemre méltóak. Bár a t próba eredményei ebben a kérdésben sem szignifikánsak, mégis elgondolkodtató, hogy a T_1—Sz_2 almintákban 19,5%-kal több tanuló, mint szülő áll szemben a testnevelési órákkal az elért eredmények miatt. Nem kellőképpen tisztázott kérdés, hogy vajon a követelmények emelkedtek meg, vagy a fiatalabb korosztályok kedvezőtlenebb testi képességeik miatt kevésbé alkalmasak a követelmények teljesítésére. Az azonban valószínűnek látszik, hogy a mai testnevelés-oktatás — legalábbis az általunk vizsgált megyében — teljesítményre orientáltabb, mint 2—3 évtizeddel korábban, s ez hátráltatja a testnevelés iránti pozitív attitűdök kialakulását.

Miként a tanulóknál, úgy a szülőknél is összehasonlítottuk a kutatás Nógrád megyei és budapesti szakaszának megfelelő adatait. (6. táblázat.)

Az általános tantervű osztályba járó nógrádi tanulók szüleinek véleményét (5. táblá-

5. táblázat. Az általános tantervű osztályba járó középiskolás tanulók szüleinek véleménye saját testnevelési óráikról (%-ban)

Vélemények	A vélemények indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgáslehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szerették a testnevelésórákat	45	52	45,5	47,5
Nem szerették a testnevelésórákat	10,5	10	9	9,83
Közömbösek voltak a testnevelésórák iránt	44,5	38	45,5	42,67
Összesen	100 $n=339$	100 $n=339$	100 $n=339$	100 $n=339$

6. táblázat. A testnevelési osztályba járó budapesti középiskolás tanulók testnevelésóra iránti attitűdjei (%-ban)

Az attitűd jellege	Az attitűd indokai			
	a testnevelő tanár miatt	a mozgáslehetőség miatt	az elért eredmények miatt	összesen
Szeretik a testnevelésórákat	42	59	29	43,34
Nem szeretik a testnevelésórákat	13	11	13	12,33
Közömbösek a testnevelésórák iránt	45	30	58	44,33

zat) alapul véve azt tapasztaltuk, hogy a nógrádi almintában 24,83%-kal több szülő mondta azt, hogy szerette és 63,17%-kal (!) kevesebb, hogy nem szerette a testnevelésórákat. Semleges beállítódásról a vidékiek nyilatkoztak nagyobb arányban (38,34%-kal).

Az igen szomorú képet tükröző fővárosi eredményeket ehelyütt nem elemezzük részletesen. Felelősségteljes értékelésük önálló tanulmányt igényelne.

Beszámolónkban csupán arra térünk ki, miben látjuk a feltűnően nagy véleménykülönbség magyarázatát.

A dokumentumok elemzéséből kitűnik, hogy Nógrád megyében a testnevelés oktatása — a létesítmények és a szakképzett tanárok alacsonyabb száma miatt — sokkal szűkebb körben volt szakszerű, mint a fővárosban. A nyitott kérdésekre adott válaszok és a mélyinterjúk alapján valószínűnek látszik, hogy ez — a tantervi követelmények teljesítése szempontjából egyértelmű hátrány — a testnevelés iránti attitűd kialakulása nézőpontjából sajátos módon előnyt jelentett. A vidéki tanulók számára a viszonylag kötetlen mozgáslehetőség, kedvenc labdajátékuk űzése visszatérő örömforrás volt, amelyet az osztályozás körülményekhez szabott szükségszerű liberalizmusa nem csak hogy nem fékezett, de még növelt is. A szülők gyermekkorukban maguktól keresték a mozgáslehetőséget, s így ha időnként egyoldalúan is, de a lehetőségeken belül testi képességeik is fejlődtek.

Ezzel szemben a fővárosi szülők testnevelés iránti attitűdjeinek formálódására rányomta bélyegét, hogy éppen az ő iskolás éveik alatt meglehetősen merev — több éven át centiméterekben, másodpercekben is kifejezett — követelményrendszer nehezítette a testnevelők munkáját, s szabályozta az elért eredmények minősítését. Gyakori volt az elégséges, de nem volt fehér holló a bukás sem testnevelésből. A kudarcélmények eltávolították az akkori diákokat a testnevelésórától (73%), szembefordították őket a követelményeket számonkérő tanárokkal (75%), s végül megutáltatták velük a mozgást is (68%).

E folyamat felerősödésében lehetett ugyan szerepe egy-két, kizárólag a teljesítményre orientált testnevelőnek, de az alapvető problémát nyilvánvalóan nem ők, hanem a számonkérési rendszer jelentette.

(Folytatjuk)

Állóképesség-fejlesztés: a Cooper-rendszer

VINCZE CSABA

Ha rangsorolnánk az állóképesség-fajtákat, akkor az első helyre a hosszútávú állóképességet kellene tennünk, mert az anyagcserefolyamatok, amelyek a tartós fizikai terheléshez szükségesek, közvetlenül vagy közvetve részt vesznek olyan anyagcsere-folyamatban, amely a működő izomzat energiaellátásában játszik szerepet. Ezért nem túlzás azt állítani, hogy a szervezet kiegyensúlyozott, egészséges működésében a hosszútávú állóképesség döntően fontos. Ennek a ténynek a felismeréséből indult ki *K. H. Cooper* is, amikor felmérési és fejlesztési rendszerét megalkotta.

A felmérési rendszer alapja egy olyan vizsgálati módszer, amelynek segítségével a szervezet maximális oxigénfogyasztása mérhető tartós terhelés közben. A felmérési rendszerre épül a fejlesztési módszer, amelynek főbb jellemzői a következők;

— az egyéni teljesítőképesség felméréséből indul ki, beleértve a keringési rendszer állapotának vizsgálatát is, különösen idősebb korban (30 év felett);
— a felhasználható mozgásanyag sokfélesége miatt alkalmazási területe úgyszólván korlátlan;
— a szintentartás alapfeladatától az élsportolók kondicionálásáig használható, felfelé nyitott;
— eszköze a folyamatos, viszonylag mérsékelt, hosszútávú terhelés, ezért bárki végezheti feladatait.

A felsorolt tulajdonságok alkalmassá teszik a Cooper-rendszert, hogy az iskolai testnevelésben is felhasználjuk. Ennek érdekében semmi mást nem kell tenni, mint a tantervi anyagot megfelelően csoportosítani az órákon.

A 2·400 m-es próba

Nálunk főleg a képességfelmérés 12 perces tesztje terjedt el. A szerző azonban kidolgozott egy jobban használható módszert, a 2·400 m-es (1,5 mérföldes) futás próbáját is, amelyet itt ismertetek.

Először a tesztvizsgálat összehasonlító táblázatát mutatom be.

Osztály	12 perc alatt megtett táv mérföldben		1,5 mérföld[1] ideje percben	O_2-felvétel ml/kg/perc
	Férfi	Nő	Férfi[2]	
I.	—1,0	—0,95	16:30+	—25,0
II.	1,0 —1,24	0,95—1,14	16:30—14:31	25 —33,7
III.	1,25—1,49	1,15—1,34	14:30—12:01	33,8—42,1
IV.	1,50—1,74	1,35—1,64	12:00—10:16	42,6—51,5
V.	1,74+	1,65+	—10:16	51,5+

Megjegyzés:

1. Mérföld 1,609 m
2. Női adat még nincs.
3. A felmérés adatai 17—30 éves korú férfiakra és 30 év alatti nőkre vonatkoznak.
4. Az osztályok jelentése:
   I. nagyon gyenge;
   II. gyenge;
   III. közepes;
   IV. jó;
   V. kiváló.

A táblázat adatai fiatal felnőttekre vonatkoznak. A még fiatalabb, iskoláskorú gyermekek állóképességi munkájának a megtervezésében azonban jól felhasználhatók, mert különbség az abszolút értékekben van, az arányok nem változnak. (Tapasztalatom szerint még a mértéktartó óvatosság sem mindig szükséges. Az elmúlt évek során mintegy 500 középiskolás fiú adatait mértem fel, és az eredmények az öt kategória előfordulási gyakorisága tekintetében úgyszólván megegyeztek a szerző által közölt adatokkal.) Tehát a táblázat a felmérések után, a terhelés megtervezésénél csekély módosítással, esetleg anélkül felhasználható. A módosítást az indokolja, hogy fiatal (10—16 éves) korban a szervezet működési hatásfoka még nem éri el a fiatal felnőttekét (20—25 éves). Az eltérés kb. 5—10% lehet. A teszt eredményeinek ismeretében következhet a terhelés tervezése, a következő táblázatok segítségével. A táblázatok a különböző gyakorlatok úgynevezett pontérték-számításából indulnak ki. A pontok számítása bonyolult, Cooper sem közli pontosan a módját, csupán annyit, hogy a számításnál alapul veszi az adott mozgás energiaigényét, és ez adja meg a teszt kategória szerinti feladatát.

A kezdő, alacsony pontszám után a felső határ nem megszabott. A közölt pontértéktáblázatokból ki-ki tetszése és teherbíró képessége szerint választhat. A legalacsonyabb, csak szintentartó heti pontmennyiség 30, és el lehet menni 400 pontig is.

Gyaloglás, futás

I. Alapozó feladat kezdőknek, gyaloglás

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontszám
1.	1600	15:00	5	5
2.	1600	14:00	5	10
3.	1600	13:45	5	10
4.	2400	21:30	5	15
5.	2400	21:00	5	15
6.	2400	20:30	5	15

Az alapozó feladat teljesítése után még egyszer fel lehet mérni az állóképességi kategóriát, esetleg ezt az előkészítő feladatsort ki lehet hagyni.

II. Edzés az I. kategória számára, gyaloglás (nagyon gyenge)

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	3200	28:00	5	20
8.	3200	27:45	5	20
9.	3200	27:30	5	20
10.	3200—4000	33:45	3	22
11.	3200—4000	27:30	2	
		33:30	3	22
12.	4000—4800	33:15 és	4	26
		41:30	1	
13.	4000—4800	33:15 és	3	
		41:15	2	27
14.	4000—4800	33:00 és	3	27
		40:00	2	
15.	4800	41:00	5	30
16.	6400	55:00	3	35

Ez a feladat kifejezetten kezdőknek, illetve a nagyon gyenge teherbíró képességűeknek való, illetve a könnyített terhelés példájaként szolgálhat, pl. görcsös tünetekkel járó menses idején.

III. Alapozó feladat kezdőknek, futás (nagyon gyenge)

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
1.	1600	13:30	5	10
2.	1600	13:00	5	10
3.	1600	12:45	5	10
4.	1600	11:45	5	15
5.	1600	11:00	5	15
6.	1600	10:30	5	15

Ezt a feladatot, ha kezdéskor nehézséget okoz, lehet járás-futással is kezdeni, később azonban a futás részarányát fokozni kell.

Utána az eljárás megegyezik az előző feladat után közölt eljárással.

IV. Futó feladat az I. (nagyon gyenge) kategóriához

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	2400	18:30	5	15
8.	2400	17:30	5	15
9.	2400	16:30	4	18
10.	1600	9:30	3	21
	2400	15:30	2	
11.	1600	8:45	3	24
	2400	14:45	2	
12.	1600	8:30	3	24
	2400	14:00	2	
13.	1600	8:15	3	24
	2400	13:30	2	
14.	1600	7:55	3	27
	2400	13:00	2	
15.	1600	7:45	3	31
	2400	12:30	2	
16.	2400	11:55	2	32
	3200	17:00	2	

Ezt a feladatot inkább annak a ténynek az ismételt hangsúlyozása kedvéért ismertettem, hogy az egészen kezdők is megtalálhatják a számukra legjobban megfelelő feladatrendszert, illetve edzéstervet.

Ennél lényegesen könnyebb feladatot csak a nem teljesen egészséges, könnyített kategóriába tartozóknak lehet adni, ugyanakkor példaként is szolgálhat az egészségesnek kiadható könnyített feladat nehézségi fokára.

V. Futó feladat a II. kategóriának

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	2400 és	17:30	5	15
8.	2400	16:30	4	18
9.	1600 és	9:30	3	
	2400	15:30	2	21
10.	1600 és	8:45	3	
	2400	14:15	2	24
11.	1600 és	8:15	2	
	2400	13:00	3	26
12.	1600 és	7:45	2	
	2400 és	12:30	2	
	3200	18:00	1	31
13.	2400 és	11:55	2	
	3200	17:00	2	32

VI. Futó feladat a III. kategóriának

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	2400	16:30	5	22
8.	1600 és	9:00	3	24
	2400	14:45	2	
9.	1600 és	7:77	1	32
	3200	18:00	3	
10.	2400 és	11:55	2	32
	3200	17:00	2	

Ha sikerül a feladatok valamelyikét befejezni, akkor a következő táblázatból lehet 40, vagy több — felfelé nyitott — pontot érő feladatot összeállítani.

VII. Pontérték-táblázat távokra bontva

A heti pontszámot az alkalmak számával szorozva kaphatjuk meg. Futóknak.

Távok	Idő	Pontérték
1600	14:29—12:00	2
1600	11:59—10:00	3
1600	9:59— 8:00	4
1600	7:59— 6:30	5
1600	6:30 alatt	6
2400	21:44—18:00	3
2400	17:59—15:00	4,5
2400	14:59—12:00	6
2400	11:59— 9:45	7,5
2400	9:45 alatt	9
3200	28:59—24:00	4
3200	23:59—20:00	7
3200	19:59—16:00	9
3200	15:59—13:00	11
3200	13 alatt	13
4000	36:14—30:00	5
4000	29:59—25:00	9
4000	24:59—20:00	11,5
4000	19:59—16:15	14
4000	16:15 alatt	16,5
4800	43:29—36:00	6
4800	35:59—30:00	11
4800	29:59—24:00	14
4800	23:59—19:30	17
4800	19:30 alatt	20
5600	50:44—42:00	7
5600	41:59—35:00	13
5600	34:59—28:00	16,5
5600	27:59—22:45	20

VIII. Futó feladat a IV. és V. kategóriába tartozóknak

Ez a feladat akkor végezhető, ha csupán szintentartást akarunk elérni.

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
1...	1600	6:30— 7:59	6	30
vagy	2400	12:00—14:59	5	30
vagy	3200	16:00—19:59	4	36
vagy	3200	13:00—15:59	3	33

Úszás

I. Feladat kezdőknek, alapozó

Gyorsúszás (a mell- és hátúszás kevesebb pontot ér, a pillangó többet). Az eredeti szövegben szereplő yardos távokat felfelé, méterre kerekítettem, a néhány méteres távtöbblet nem okoz lényeges iramváltozást.

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
1.	100	2:30	5	6
2.	150	3:00	5	7,5
3.	200	4:00	5	7,5
4.	250	5:00	5	10
5.	300	5:30	5	10
6.		6:00	5	12,5

Az alapozás befejezése után ugyanazok az előírások, mint a futófeladatoknál. Ha valaki az I. kategóriába tartozik, akkor folytassa ott, ha gyorsítani akarja a fejlődését, vagy a II—III. kategóriába tartozik, akkor vagy ismételje meg a futópróbát, vagy folytassa a II—III. kategória előírásainál a gyakorlást. A IV—V. kategóriába tartozók vagy a szintentartó edzést folytassák, vagy állítsanak össze a táblázatból heti 40 pont feletti edzéstervet.

II. Feladat az I. kategóriába tartozóknak

Gyorsúszás

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	300	6:00	5	12,5
8.	400	8:30	5	17,5
9.	400	8:30	5	17,5
10.	400 és	8:00	2	19
	500	10:30	3	
11.	400 és	8:00	2	22
	600	12:30	3	
12.	500 és	10:30	3	24
	700	14:30	2	
13.	600 és	12:00	4	27,5
	800	16:30	1	
14.	600 és	11:30	3	29,5
	800	16:00	2	
15.	800	15:30	4	30
16.	1000	19:30	3	31,5

III. Feladat a II. kategóriába tartozóknak

Gyorsúszás

Hetek	Távok	Idő	Alkalom/hét	Pontok
7.	400	8:30	5	17,5
8.	400 és	8:00	2	19
	500	10:30	3	
9.	400 és	8:00	2	22
	600	12:30	3	
10.	600 és	12:30	4	27,5
	800	16:30	1	
11.	600 és	12:30	3	29,5
	800	16:00	2	
12.	800	15:30	4	30
13.	1000	19:30	3	31,5

IV. Feladat a III. kategóriába tartozóknak

Gyorsúszás

Hetek	Távok	Idő	Alkalom / hét	Pontok
7.	500 és	10:30	3	24
	700	14:30	2	
8.	600 és	12:30	3	29,5
	800	16:00	2	
9.	800	15:30	4	30
10.	1000	19:30	3	31,5

V. Szintentartó feladat a IV—V. kategóriába tartozóknak

Gyorsúszás

Távok	Idő	Alkalom / hét	Pontok
500	8:20—12:59	8	32
600	10:00—14:59	6	30
800	13:20—19:59	4	30
1000	16:40—24:59	3	31,5

VI. Pontérték-táblázat távokra bontva Úszóknak

A heti pontszámot megkapjuk, ha az egyszeri teljesítés pontszámát az alkalmak számával szorozzuk.

Távok	Idő	Pontok
200	6:40 és több	0
200	6:39— 5:00	1
200	4:59— 3:20	1,5
200	3:20 alatt	2,5
300	10:00 és több	1,1
300	9:59— 7:30	1,5
300	7:29— 5:00	2,5
300	5:00 alatt	3,5
400	13:20 és több	1,1
400	13:19—10:00	2,5
400	9:59— 6:40	3,5
400	6:40 alatt	5
500	16:40 és több	1,1
500	16:39—12:30	3
500	12:29— 8:20	4
500	8:20 alatt	6
600	20:00 és több	1,51
600	19:59—15:00	4
600	14:59—10:00	5
600	10:00 alatt	7,5
700	23:20 és több	1,51
700	23:19—17:30	4,5
700	17:29—11:40	6
700	11:40 alatt	8,5

Távok	Idő	Pontok
800	26:40 és több	2,51
800	26:39—20:00	5,5
800	19:59—13:20	7,5
800	13:20 alatt	10,5
1000	33:20 és több	4,1
1000	33:19—25:00	8,25
1000	24:59—16:40	10,5
1000	16:40 alatt	14,5

Az ilyen távon ilyen lassú iramban végzett munkának edzéshatása nincs, csupán a keringési rendszert tartja karban. Ha hosszabb ideig úszunk a táblázatban leírt távokon, akkor edzéshatás is keletkezhet.

Kézilabda, kosárlabda

I. Alapozó feladat kezdőknek

A kézi- és kosárlabda-feladatoknál csak a tiszta játékidő számít.

Hetek	Idő/perc	Alkalom/hét	Pontok
1.	10	5	7,5
2.	15	5	11,25
3.	15	5	11,25
4.	20	5	15
5.	20	5	15
6.	20	5	15

II. Kézi- és kosárlabda játékidő-feladat az I. kategóriának

Az alapozó feladat befejezése után az eljárás ugyanaz, mint a korábbi feladatoknál.

Hetek	Idő/perc	Alkalom/hét	Pontok
7.	30	5	22,5
8.	30	5	22,5
9.	30	5	22,5
10.	35	5	26,25
11.	35	5	26,25
12.	35 és 40	3 és 2	27,25
13.	35 és 40	3 és 2	27,25
14.	30 és 45	2 és 3	29,25
15.	40	5	30
16.	50	4	30

III. Kézi- és kosárlabda-feladat a II. kategóriába tartozóknak

Hetek	Idő/perc	Alkalom/hét	Pontok
7.	30	5	22,5
8.	35	5	26,25
9.	35	5	26,25
10.	35 és 40	3 2	27,25
11.	30 és 45	2 3	29,25
12.	40	5	30
13.	50	4	30

IV. Kézi- és kosárlabda-feladat a III. kategóriába tartozóknak

Hetek	Idő/perc	Alkalom/hét	Pontok
7.	35 és 40	3 2	27,25
8.	30 és 45	2 3	29,25
9.	40	5	30
10.	50	4	30

V. Pontérték-táblázat kézi- és kosárlabda-feladatokhoz

Idő/perc	Pontok
10	1,5
15	2,25
20	3,0
25	3,75
30	4,5
35	5,25
40	6,0
45	6,75
50	7,5
55	8,25
60	9,0
65	9,75

Kiegészítő feladatok egyéni tervezéshez

Tájékoztatásul, összehasonlítás céljából ismertetem további sportágak mutatóit.

Sportág	Idő	Pont	Megjegyzés
Tollaslabda	1 játszma	1,5 pont	Egyes azonos képességű játékosok, a játszma időtartama 20 perc.
	2 játszma	3,0 pont	
	3 játszma	4,5 pont	
Vívás	10 perc	1,0 pont	
	20 perc	2,0 pont	
	30 perc	3,0 pont	
Labdarúgás	20 perc	3,0 pont	Csak az aktív játékidő számít
	40 perc	6,0 pont	
	60 perc	9,0 pont	
Ugrókötél	5 perc	1,5 pont	Pároslábú szökdelés vagy futószökdelés.
	10 perc	3,0 pont	
	15 perc	4,5 pont	
Evezés	6 perc	1,0 pont	Párevezős hajó, 20-as csapásszám folyamatos evezés
	18 perc	4,0 pont	
	36 perc	8,0 pont	
Korcsolyázás	15 perc	1,0 pont	Gör- vagy jégkorcsolya
	30 perc	2,0 pont	A gyorskorcsolyázáshoz a pontokat
	60 perc	4,0 pont	3-mal kell szorozni.
Sízés	30 perc	3,0 pont	Vizisí vagy lesiklás. A sífutáshoz
	60 perc	6,0 pont	a pontokat 3-mal kell szorozni.
	90 perc	9,0 pont	
Tenisz	1 játszma	1,5 pont	Azonos képességű játékosok,
	2 játszma	3,0 pont	a játszma időtartama 20 perc
	3 játszma	4,5 pont	
Röplabda	15 perc	1,0 pont	
	30 perc	2,0 pont	
	60 perc	4,0 pont	
Birkózás	5 perc	2,0 pont	
	10 perc	4,0 pont	
	15 perc	6,0 pont	

A táblázatok használatához

A közölt feladatok közös jellemzője, hogy az 1—2 pont értékűeknél nem a teljesítményszint, hanem az időtartam jelenti az edzésingert, ezért a heti 4—6 alkalom során összegyűjtött 4—12 pont edzéshatása csak nagyon lassan jelentkezik. Egészséges kezdők a testnevelésórákon egy évi gyakorlás után eljuthatnak a heti 20—35 pontig.

Kalokagathia Sárospatakon...

ABLONCZY BERTALAN

A tanév elején ünnepeltük a 450 éves pataki kollégiumot.

A pataki tanárok és diákok példamutatóan kivették részüket az eszmei függetlenségi harcokból, bizonyítva az igazi hazaszeretetet. A pataki kollégium semmivel sem pótolható eredményeket, sikereket ért el az anyanyelv használata, ápolása terén is. Ennek alapján az iskolát nemcsak hazánkban, hanem külföldön is megismerték és értékelték.

Jeles tanárainak és diákjainak a sokaságát lehetne felsorolni, akik tettükkel, áldozatos életükkel mindig a kultúra, a haladás, a szabadság eszméjét szolgálták, és vitték előbbre a társadalom fejlődését.

A pataki haladó szellem évszázadokon át mindig élt és fénylett a messzi távolba, öröklődött nemzedékről nemzedékre. Az iskola minden időben élen járt a magyar nép kulturális felemelkedéséért vívott küzdelmekben. Nyugodt szívvel állapítható meg, hogy az iskola az eltelt csaknem fél évezred alatt a haladás élvonalában volt. Nemes eszmék uralkodtak itt, a fejekben és a tettekben egyaránt.

Az iskola életében jelentős változást jelentett és messze földre kiható sugárzást eredményezett a cseh-morva pedagógus *Comenius* itteni munkálkodása. *Lórántffy Zsuzsanna* és fia, *Rákóczi Zsigmond* e nagy tudóst és kiváló pedagógust 1650-ben négy évre a sárospataki iskola vezetésével bízta meg.

Comenius pataki tevékenységének köszönhető, hogy a szellemi kultúra virágzása mellett a testi kultúra fejlesztésének az alapja is megteremtődött. Comenius előtt ugyanis sem hazánkban, sem külföldön nem beszélhetünk tervszerű, iskolában folyó testnevelésről.

Célom az, hogy Comeniusnak a pataki széles körű, sokoldalú — korát jóval meghaladó — pedagógiai munkaterületének egyikéről, az iskolában bevezetett testnevelésről szóljak.

Comenius hatására ugyanis a pataki iskola volt az első hazánkban, ahol az ifjúság testnevelésével rendszeresen és tervszerűen kezdtek foglalkozni. Nevelési programjában az iskolai testnevelés előkelő helyen szerepelt. Ő volt az első hazánkban, aki a humanista eszmék megvalósítását a sport és testnevelés területén nemcsak hangsúlyozta, hanem a gyakorlatban meg is valósította.

Külföldön ugyanis az ezzel kapcsolatos irodalom nem találta meg a kontaktust a gyakorlati élettel. A legtöbb, amit megengedtek, az volt, hogy a tanulók „illedelmesen" játsszák a maguk megszokott játékát, de úgy, hogy az az iskolai előmenetelükben ne akadályozza őket.

Comenius a pataki négy év alatt a fenti cél érdekében komoly munkát fogalmazott meg az ifjúság számára. E munkájában „a restség elűzésére" széles és sokoldalú sportprogramot adott az ifjúságnak.

Comenius modern, úttörő felfogása alapján az iskolában folyó munkának szerves részét képezték a rendszeresen és folyamatosan végzett testedző játékok.

Előírta tanulmányában, hogy nagy gonddal és körültekintéssel ügyeljenek egészségükre a tanulók, mert enélkül nincs „egészséges élet, és nincs szellemi gyarapodás sem".

Ő már beszélt testet fejlesztő mozgásokról, élvezetes játékokról, versengésekről. Mindezeket részletesen ismerteti, hasznosságukat kiemeli.

Testnevelési rendszerében nagy jelentőséget tulajdonít a futásoknak, ugrásoknak, dobásoknak, birkózásnak, ökölvívásnak, a labdázásnak.

Igen korszerű felfogását és ezzel kapcsolatos anyagfelsorolását bizonyítja az a tény, hogy a mai tantervünkben is mind megtalálhatók a fenti mozgásanyagok.

E korban az iskolákban sok probléma adódott abból, hogy az ifjúság mozgásigényét nem tudták kielégíteni. Comenius pedagógiai hitvallása nyomán az ifjúságot Patakon azzal igyekeztek felszabadítani a feszítő energia hatásaitól, hogy a testet, lelket üdítő játékokat bevezették. Hittel vallotta, hogy a szellemnek időnként engednie kell a feszültségből, a gondok között örömöket kell elvegyíteni, „nehogy megszakadjon a túlságosan megfeszített íj."

A magyar ifjúságot szívből szerette. A Sárospatakon írt munkáiban igen szép progra-

mot adott a magyar testedzés számára. E műveiben lefektetett — sportra és testnevelésre vonatkozó — elvei valóságos propagandairatok is. („Űzzétek ki a tunyaságot az iskolából!") A sárospataki ifjúsággal akarta megvalósítani a sportra és a testnevelésre vonatkozó eszméit.

Tisztelettel kell adóznunk emlékének, mert ő volt az első — és itt nálunk Magyarországon az első —, aki megmutatta a humanista eszméknek a testnevelésben való megvalósításának útját.

Comenius távozása után az elért szép eredmények további fejlődése megállt, sőt hanyatlás következett be.

Évszázadokon keresztül a sportolással és a testneveléssel kapcsolatos felfogás és állapot megegyezett az ország többi részén tapasztaltakkal. Több mint két évszázadnak kellett eltelnie ahhoz, hogy az iskolai testnevelés és sport ügye nemcsak Patakon, hanem az egész országban előtérbe kerüljön.

Az elmúlt évszázad második felében még vita tárgya volt a testnevelés szükségessége. Végül *Eötvös József* határozott állásfoglalásával pozitív irányban dőlt el a kérdés. A vita nyugvópontra jutása után 1869-ben készítették az első tantervet. Létét, szükségességét többé már senki sem vitatta.

A hivatalos kedvező fordulat után Patakon az iskolai testnevelés és sport ügye igen termékeny talajra talált, amit bizonyít az a tény is, hogy az ország első tornacsarnoka itt épült fel. Az 1878-ban megépített tornacsarnok nem csak hogy áll, hanem funkcionál is. A tornacsarnok épülése után négy évvel már sportegyesület is alakult. (1882. Akadémia Torna Egylet). A fentiekből következett, hogy a pataki diákok — a múlt század végén — kiválóan szerepeltek a kerületi és országos versenyeken. Különösen kedvelték a nagy fizikai erőt kívánó versenyeket. A több számból álló összetett versenyek mellett szívesen végeztek olyan erőgyakorlatokat, amelyeket a cirkuszban láttak. Sok-sok feljegyzés rögzíti azoknak a nevét, akik a múlt század végén és e századnak az elején a téren kitűntek, és kiváló fizikai képességeikkel bámulatba ejtették tanáraikat és diáktársaikat egyaránt.

Külön kívánok szólni ennek az évszázadnak két kiváló tanáráról Kiss Elekről és Szabó Károlyról. Közel háromnegyed évszázados munkájuk eredményeképpen a pataki diákok nemcsak a tudományokban készülhettek fel a kor legmagasabb színvonalára iskolájukban, hanem a tesntevelés és sport vonatkozásában is.

Kiss Elek tanár úr a differenciált testnevelési foglalkozásoknak — a mai egyik legkorszerűbb követelménynek — volt az úttörője és magasszintű végrehajtója. Az év elején felmért tanulókat — képességeik szerint — három csoportba osztotta be. A csoportokba osztott tanulókkal azután képességeiknek megfelelő terhelést nyújtó gyakorlatokat végeztetett. A csoportokba való besorolást igen differenciált és ma is teljesen korszerű és szakszerű felmérés előzte meg. Kidolgozott táblázat alapján állapította meg az erőfokokat. (150 pont volt a maximum, és 100 pont a közepes besorolási érték.)

A feljegyzések szerint a tanulók egész nyáron rendszeresen és szorgalmasan „tréníroztak", hogy az őszi besorolásnál a kiválóak közé kerüljenek. Sokoldalú nevelő ténykedésével biztosította azt, hogy a testnevelés a nevelés tényezője legyen. Vezetésével a váltakozó és a folyamatos terhelésen keresztül harmonikus és mindenoldalú képzésben vettek részt a diákok.

Korszerű szemlélet, korszerű anyag, korszerű pedagógiai elvek dicsérték *Szabó Károly* tanár úr 40 éves munkálkodását. Színes egyéniségének következménye volt, hogy tanári munkája elméletben, gyakorlatban és elveiben is megelőzte korát. Munkájában a mozgásműveltség kialakítása mellett arra törekedett, hogy megalapozza a tanulók fizikumát, és kialakítsa az egész életre szóló mozgásigényt.

Szakmai és emberi tevékenysége testkulturális beállítottságú volt. Személyében igen szerencsésen ötvöződött a pedagógus, a tanár és a magas szinten — országos eredményekre és bajnokságokra törő — dolgozó szakember, szakedző. Az országos szinten dolgozó és eredményeket elérő szakember sohasem szakadt el az ifjúság zömét kitevő „szürke" többségtől. Fáradhatatlanul kereste azt, hogy a tanuló mire alkalmas, nem pedig azt, hogy mire nem. Mindig igyekezett megállapítani, hogy a diák hol tudja adottságait legjobban kamatoztatni. A fenti cél érdekében sajátos, egész évre kiható versenyrendszert alakított ki, és a minden évben megrendezésre kerülő év végi tornaünnepélyen (melyet egyedül csinált!), olyan változatos programot tervezett, hogy minden tanuló számá-

ra biztosítva volt a részvételi és szereplési lehetőség.

Elveinek megvalósítását segítette, hogy testnevelésében a nyitottságot is megtalálhattuk. Olyan sokszínű, érdekes és mindenki számára érthető sportágakkal ismertette meg a tanulókat, hogy azok az iskola elhagyása után is folytathattak érdeklődésüknek megfelelő sportolást.

Hat sportágban (atlétika, torna, kosárlabda, vívás, sízés, korcsolya) olyan szakszerű képzést valósított meg Szabó Károly tanár úr, hogy versenyzői nemcsak a kerületi diákversenyeken, hanem az országos bajnokságokon is helytálltak. Különösen vonatkozik ez a hőn szeretett sportágára, a vívásra, amelyben többször nyertek egyéni és csapat országos középiskolai bajnokságot.

A leírtak alátámasztására két „leltárral" zárom beszámolómat.

Az egyik tétellel bizonyítanám, hogy évről évre rendszeresen, milyen lehetőségeket szervezett a szabad idő hasznos eltöltésére, míg a másik tétellel bizonyítanám azt — az 1938. évi tornaünnepély programjának felsorolásával —, hogy milyen színes volt egy általa szervezett tornaünnepély műsora.

Szervezésében minden tanévben megrendezésre került: vízi mozgótáborozás (Bodrogon, Tiszán kb. 40—50 fővel) sítáborozás, korcsolyapálya létrehozása (korcsolyaversenyek), úszásoktatás, úszóversenyek, csónakház üzemeltetése, valamint sok kirándulás, túrázás a környező hegyekbe.

Ha az 1938. évi tornaünnepély műsorát tekintjük végig, abból is láthatjuk, hogy a tanulóifjúság milyen színes és sokrétű programban adott számot az intézetben folyó testnevelés munkáiról.

E műsoron szerepelt: szabadgyakorlat, súlygolyó gimnasztika, medicinlabdás gimnasztika (mind ritmikus zenére), magas- és rúdugrás, egyéni- és csapatversenyek formájában, gerelyhajító csapatverseny, gátfutó-stafféta, szekrényugrások, nyújtó-, korlát- és lógyakorlatok, tőr- és kardiskola, tőr- és kard assau (országos középiskolás bajnokság III. helyezettje volt a tőrcsapat), gyeplabdamérkőzés, íjászat, papírkrinolin-gyakorlat, mindmind az év végi tornaünnepély anyagát képezte.

Mindezt egyedül, minden külső segítség nélkül „Kari bácsi" maga csinálta, mert nagyon szerette az ifjúságot. Keze alatt és vezetésével a tanulók százaiban alakult ki a mozgásigény és a különböző sportágak szeretete. Munkálkodásával számos növendéke előtt oly vonzóvá tette a munkaterületet, hogy élethivatásul is választották pályáját.

Munkáját országosan elismerték és megbecsülték, melyet bizonyít az is, hogy a felszabadulás után a Testnevelési Főiskola miniszteri biztosa is volt. A miniszteri elismerésen kívül az oktatásügy, „A Sport és Testnevelés Kiváló Dolgozója" kitüntetést is megkapta.

Magasszintű, pedagógiai-szakmai munkájának volt köszönhető, hogy tantestületének szemléletét is helyes irányba terelte, korszerűvé formálta. Patakon egy fél évszázaddal ezelőtt is megbecsülték a sportot a tantestület tanárai, a sportoló diákok és az őket nevelő kiváló tanár, Szabó Károly.

Sok ezer volt diák nevében ezúton is hálás köszönetet mondunk, erőt, egészséget és hosszú, nyugodt életet kívánunk.

Boros Jenő felvétele

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

II. Nemzetközi Testnevelési Tudományos Konferencia Szombathely, 1982. március 9—10.

„Az iskolai testnevelés és sport fejlesztésének időszerű kérdései" c. témában rendezte meg 1982. március 9—10-én a Szombathelyi Tanárképző Főiskola azt a tudományos tanácskozást, amely az elmúlt évek egyik legjelentősebb eseményének tekinthető területünkön. A konferencia szervezői az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport, valamint az óvodai és az általános iskolai szakemberképzés aktuális kérdéseinek elemzését jelölték meg központi témaként.

A konferencia témakörei voltak:

— az óvodai és az általános iskolai testnevelés strukturális kérdései;
— az általános iskolai testnevelés-tantervek korszerűsítése;
— a teljesítményfokozás és az optimális terhelés;
— az audiovizuális eszközök szerepe a mozgásoktatásban;
— az úttörő-versenysport strukturális kérdései;
— utánpótlás-nevelés és -kiválasztás;
— rekreáció és szabadidősport,
— a testnevelőtanár-képzés korszerűsítése (felvételi, alkalmassági vizsgák, óra- és vizsgaterv, programok),
— a tanárképzés személyi és tárgyi feltételrendszere.

A tanácskozás témakörei sokoldalú lehetőséget kínáltak az óvodai és iskolai testnevelés, a diáksport, valamint a szakemberképzés különböző problémáinak elemzésére, a pedagógiai, metodikai kérdések tisztázására, a korszerű oktatási formák és eszközök megteremtésére, felhasználására.

A konferencián elhagzott mintegy 50 előadás ismertetésére nincs lehetőségünk, csupán az egyik szekcióban, a tanórával és a tantervekkel foglalkozó beszámolókra térünk ki.

A plenáris ülésen négy átfogó, vitaindító előadás hangzott el. *Dr. Szigeti Lajos* a testnevelőtanár-képzés korszerűsítésének egy lehetséges modelljét ismertette (szerzőtárs *dr. Vass Miklós*). Olyan képzési cél- és feladatrendszert vázolt fel, amely a tanítás különböző területeire is alkalmazható. *Molnárné Kozma Erzsébet* a Magyar Úttörők Szövetsége feladatairól szólt. Kiemelte, hogy az 1982 őszén bevezetésre kerülő ötnapos tanítási hét, a gyermekek napi és heti terhelésének alakulása, a szabad idő átrendeződése minden korábbinál hangsúlyosabban veti fel a játék, a mozgás, a testedzés és a sportolás fontosságát. *Dr. Nádori László* előadásának középpontjában a motorikus képességek fejlesztésének elméleti kérdései álltak. Hangsúlyozta, hogy a fejlődés fázisszerűsége és a környezeti ingerek jellege közötti összefüggéseket — a testi és a motorikus fejlődés optimalizálása érdekében — a tanterv készítésénél is figyelembe kell venni. *Burka Endre* a testneveléssel és a diáksporttal összefüggő kutatások fejlesztési lehetőségeit és szükségességét foglalta össze. Néhány kiemelt gondolata: a kutatási kultúra színvonalának emelése, a kutatási témaválasztás jelentősége, a tartalmi koncentráció szükségessége, a kutatások koordinálása stb.

A testnevelési szekcióban az előadások sorát *dr. Lukovich Istvánné* nyitotta meg. Saját kutatásainak egy részéről, az óvodások kondicionális képességeinek változásáról mutatott be adatokat. Erő, állóképességi és gyorsasági paraméterek elemzésével, összehasonlításával jellemezte a 3—6 évesek fizikai teljesítményeit, azok testnevelési vonatkozásait. Az óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje volt *dr. Bakonyi Ferenc* előadásának témája is. A vizsgálata — amely 7215 gyerekre terjedt ki — 33 antropometriai, 6 fizikai-erőnléti és 8 motorikus szintre vonatkozó paramétert tartalmazott. (A felmérés teljes anyagát a TSTT 1981-ben külön kiadvány formájában megjelentette.)

Az alsó tagozatos korosztályok körében végzett vizsgálatokat — az adatok bemutatásával és értékelésével — két kaposvári kolléga munkája képviselte. *Dr. Ozsváth Ferenc* az alapállóképességben bekövetkező változásokat kutatta, és kísérletileg igazolta, hogy ezek a korosztályok a jelenlegi általános gyakorlathoz képest nagyobb mértékben terhelhetők. Ehhez kapcsolódott *Pandurics István* beszámolója. Vizsgálatában arra keresett választ, hogy a 6—10 éves korosztályok izomzatának tudatos fejlesztése milyen terheléssel oldható meg eredményesen. Véleménye szerint ez a feladat a tantervi kereteken belül (órakeretben) megvalósítható.

Az 1981—1985-ös tervidőszakban a Testnevelési Főiskola központi kutatási témája: A testnevelés tantervek hatékonyságának vizsgálata és fejlesztési lehetőségei. *Dr. Nagy Tamás* tájékoztatójában természetesen még nem számolhatott be kutatási eredményekről, előadásában a kutatási célokról, módszereiről és területeiről beszélt. Szorosan kapcsolódott a TF központi kutatásához *Pótzyné dr. Kersztesi Katalin*, aki a témán belül az atlétikai előkísérletek és módszertani meggondolások alapján a hálótervezés tantervvizsgálati lehetőségéről ismertetett részleteket

A szekció harmadik nagyobb témaköre a gyógytestnevelés volt. *Dr. Mónus András* (társszerző *dr. Frenkl Róbert*) rámutatott az iskolai gyógytestnevelés ellentmondásaira, korszerűsítésének szükségességére.

Az előadásokat, beszámolókat tartalmas vita követte, amelynek újabb tantárgypedagógiai, tantervelméleti kutatásokra kell ösztönöznie szakembereinket. A konferencia ismét plenáris üléssel zárult, ahol a szekcióelnökök (esetünkben dr. Nádori László) beszámoltak a csoportok munkájáról.

A jól szervezett konferencia résztvevői kérték a felügyeleti szerveket, tegyék lehetővé, hogy 2—3 év múlva ismét számot adhassanak kutatóink az iskolai testnevelés területén elért eredményeikről.

Dr. Nagy Tamás

Beszélgetés dr. Bánhidi Zoltánnal

ANDOR GYÖRGY

1918-ban született Rákospalotán. Itt végezte el az elemi és a középiskolát, majd az akkori Pázmány Péter Tudományegyetemen szerzett magyar—angol szakos tanári diplomát. A Somogy megyei Csurgón, később Kecskeméten tanított, mindkét helyen betöltötte az igazgatóhelyettesi posztot is. 1951-ben megyei szakfelügyelő lett, 1952-től az Eötvös Loránd Tudományegyetemen Központi Magyar Nyelvi Lektorátusának munkatársa. Docens, kandidátus.

Sportoltál-e valaha aktívan?

Kisgyerek korom óta szívesen futballoztam, pingpongoztam, túráztam, Rákospalotán a Szilas-patak mellett erre sok lehetőség volt. A versenysportba — de csak amatőr alapon — 16-17 éves koromban kapcsolódtam be. Az Újpesti—Rákospalotai Atlétikai Klub (URAK) második csapatának játékosa voltam. Soha nem kerültem be az első csapatba, mert nem volt időm a tréningezésre. Amikor egyetemista lettem, átiratkoztam a BEAC-ba, az előbbihez hasonló okok miatt itt is a második csapatban játszottam. Később is szívesen futballoztam, még 4—5 éve is az egyetem kari öregfiúk csapatában. Más kapcsolatom is volt a sporttal: Csurgón is, Kecskeméten is tanítottam testnevelést és edzősködtem a helyi, illetve az iskola sportcsapatánál. Most kétnaponként megyek úszni, de szívesen pingpongozok és túrázok is. Elméletben is tartom a kapcsolatot a sporttal: a Népsport mindennapi olvasmányom.

Van-e kedvenc csapatod?

Igen, a Ferencváros. Elsősorban talán a színe miatt. A lila-fehér szín nekem sohase tetszett. Emellett az URAK és az UTE, az Újpest amatőrcsapata mindig nagy riválisok voltak. A Ferencváros gyermekkoromban élte egyik fénykorát. Egyszer együtt játszottam Sárosi Bélával. Az ilyenek a fiatalokra mindig hatnak.

Kedvenc sportágad?

Elsősorban a már említettek.

A sport iránti szereteted és nyelvész voltod indokolja kutatásaid egyik nagy területét. Cikkeid egy része és maga a kandidátusi értekezésed nemcsak a nyelvészetnek, hanem a magyar sporttörténetnek is jelentős műve. Rendszeresen idéznek, hivatkoznak rád. Volt-e még más indítékod is, hogy a sportnyelv történetét és jelenét feldolgozd?

Természetesen volt. A nyelvészetben lépten-nyomon előkerültek a sportkifejezések, és éppen ez a terület volt a szűz a magyar nyelvtudományban. Bárczy Géza és Fábián Pál kezdeményezett valamit, de ez édeskevés volt — maguk is vallották. Tudatosan választottam tehát, mert úgy éreztem: szükség van rá. S ezt igazolta is a kandidátusi disszertációm nyomán megszületett könyvem. A magyar sportnyelv története és jelene megjelenése óta eltelt idő. Az érdeklődők kénytelenek ma is az én könyvemhez fordulni.

Kik támogattak munkádban?

Segítséget személy szerint senkitől sem kaptam. Már nem voltam kezdő nyelvész, amikor munkámba belekezdtem. Biztattak viszont a sporttudósítók, az újságírók. Az 1960-as években 6—7 éven keresztül tanfolyamot tartottam a Magyar Újságírók Szövetségében. Ekkor ismertem meg Szepesi Györgyöt, Vitray Tamást és a többieket, akik nagyon jó ötleteket adtak, érdekes kérdéseket tettek fel.

Hozzávetőlegesen mennyi időt szántál könyved megírására?

Körülbelül 15 évet. Ezt a munkát vidéken nem lehetett volna megcsinálni. Első cikkem e témából Budapestre kerülésem után jelent meg, s a könyvet 1968-ban fejeztem be. Állandóan gyűjtöttem az anyagot. Például amikor az erdélyi önéletírásokat olvastam, akkor az ott szereplő sportjellegű tevékenységet, ezek leírását feljegyeztem.

Kandidátusi értekezésed szövege teljesen azonos a könyvével?

Nem, a főcím azonos csak. Teljesen új viszont a mintegy 4000 szócikket felölelő nyelvtudományi szótár. Ehhez a biztatást opponenseimtől, elsősorban Bárczi Gézától kaptam. Bár minden benne van a szöveges részben is, mégis könnyebb a szavaknak, a kifejezéseknek a szótárban utánanézni.

Arra kérlek, mutasd be röviden könyvedet olvasóinknak.

Az első fejezet a *sport* szó jelentéstörténete. A nyelvészek rengeteget vitáztak, hogy jó-e ez a szó. Foglalkozom továbbá a sport rokon értelmű szavaival is, a testedzéssel, a testneveléssel, a testgyakorlással, sőt az idegen atlétikával, gimnasztikával, valamint ezek kapcsolatával, jelentésük történeti változásával is. Egyúttal a sport társadalmi hátterét is bemutatom. Fontos tudni, hogyan alakult ki a sport szó mai jelentése. A történeti áttekintés nélkül nehéz lenne megmagyarázni a szó olyan jelentését, hogy például valaki *sportból tiz korsó sört iszik meg.*

A második fejezet a sport szónak és magának a sportolásnak a története, a sport jellegű tevékenység kifejlődése Magyarországon. A legelső adat, melyet találtam, Anonymus *turnamentum* szava, mely azonos a magyar torna szóval. Érdekesnek találtam például a XVI. századi városi krónikákat, többek között a lőcseit, ahol a tekeverseny olyan leírását találhatjuk meg, melyhez ma sem lehetne sokat hozzátenni. Azután a kimondottan magyar emlékek következnek, például Sylvester János „*verseny*" szava és néhány atlé-

tikai kifejezés, melyeket ma már csak magyarázattal lehet megérteni: *szökjünk hamarját, hamarját futnak töttem lapdázást.* Ez utóbbi nekem szívügyem, hiszen a futball alapja. *Töttem lapdázást*, azaz labdáztam, de nem akárhogyan, hanem a megfelelő szabályok szerint. Aztán jön Tinódi, Ilasvai, Heltai egy-egy sportkifejezése. 1620-ból találtam az első sporttudósítást. Érdekes aztán Comenius, aki elsősorban az iskolai testneveléssel foglalkozott. Munkáját illusztrációk díszítik, s ez sokat mondhat a korabeli sportról a mai ember számára. Ugyanebben az időben jelenik meg a sport mint szórakozás

A harmadik fejezet az igazi sporttevékenység megjelenését tárgyalja, nemcsak nálunk, hanem Európában. Ez a felvilágosodás és a reformkor idejére esik. Ekkor jelennek meg az első igazi sportkönyvek, az első tudományos cikk *A testet tárgyazó nevelésről.* Ezek azt bizonyítják, hogy nem a sport volt az elsődleges, hanem az iskolai testnevelés. Ugyancsak ekkor adják ki az első sportágazati szakkönyveket a lovaglásról, a vívásról, az úszásról. Foglalkozom Wesselényi és Széchenyi gyakorlati sportéletével is.

A negyedik fejezet a magyar sportélet kibontakozásának nyelvi képe. Ebben az időben jelenik meg a német eredetű *tornázás* s magyar szaknyelve. Ugyanígy az evezésé is. Az 1969. évi törvénycikk a tanodai tornatanítás nyelvére hat vissza a német torna és az angol atlétika. A kettő teljesen ellentétes egymással. A német már ekkor mindent vezényszóra csinált (egy: fel a nyújtóra, kettő: leugrás stb.), az angol sport viszont a szabad mozgásnak, a játéknak ad teret, elsősorban az atlétikának, majd néhány év múlva a labdarúgásnak. Megkezdődött tehát az atlétika és a torna harca — a sportban és a nyelvben egyaránt. E korban jelenik meg először — Kolozsvárott — újságcikkben is a *sport* szó, majd megindul a Tornaügy és a Hercules című szaklap is: az első főleg az iskolai tornával, a második a szabad játékokkal foglalkozik. A Sportvilág már az olimpia szellemét tükrözi. Ettől kezdve erősen szétválnak az egyes sportágak, megkezdődik az erőteljes szakosodás.

Az ötödik fejezet a modern sportélet nyelvezetét tárgyalja 1896-tól 1920-ig. Érdekes a kor sportjának társadalmi, politikai háttere. Az eredmények ugyanazok a különböző tudósításokban, a győztesek is, de a stílus, a szellem, a biztatás egészen más. A Pesti Hírlap például arról ír nagy cikket, hogy a válogatottak között milyen gróf volt, a Pesti Napló viszont arról, hogy Hajós Alfréd hogyan ugrik bele a vízbe, legszívesebben kijönne, olyan hideg a víz, de — erős akarattal — megnyeri az olimpiát. Az ezeréves évforduló egyébként nagyon alkalmas volt a sport fellendülésére. Rájöttek ugyanis, hogy a külföld többet beszél, ír egy-egy nagy magyar sportsikerről, mint néhány mágnásunk kártyacsatájáról. E korban jelennek meg az első, a sporttal foglalkozó nyelvészeti cikkek is.

A következő fejezet a két világháború közti időszak sportnyelvével foglalkozik, ezt már én is végigéltem. Ekkor alakulnak a munkás sportklubok. A meginduló Nemzeti Sport című újság tömegsportot akar. E részben foglalkozom a sportnyelv magyarításának előzményeivel és a Nemzeti Sport ilyen irányú tevékenységével. A húszas években kapcsolódik be ebbe a munkába nagy nyelvészünk, Bárczi Géza is. A Nemzeti Sport egyébként a felső tízezer lapja — legalábbis induláskor —, a Sporthírlap viszont az alsóbb rétegeké. Ez utóbbi nyelve éppen ezért közelebb áll a beszélt nyelvhez, mint az előzőé. Tudósítója leírja például, hogy *hülyézik a bírót, bekasztlizták a rendőrök* stb.

Az utolsó fejezet napjaink sportnyelvét tárgyalja a mindennapi gyakorlat alapján, egészen 1968-ig. Feldolgoztam a Népsport, a Sportélet cikkeit, a Népszabadság, a Népszava és a Magyar Nemzet sportrovatát. Külön szólok a rádió és a televízió sportnyelvéről, a szaksajtó nyelvészeti bírálatáról. Szóba kerülnek a legújabb nyelvi metaforák, például a *dugó*, a *bunda*, mely abban az időben mint szó is és mint jelenség is új volt — ma már eléggé elterjedt, szólok a *köténycselről*, a *kengurucselről* stb.

Végül a részletes szakirodalmi jegyzéket a már említett sportnyelvi szótár követi. Ez utóbbiban feltüntetem a szó, a kifejezés általam ismert első megjelenési forrását.

A könyv kéziratának lezárása óta sokat fejlődött, változott a sportnyelv. Foglalkozol-e most is a témával?

Igen. Több előadásom és cikkem közül szeretném kiemelni a Pais-emlékülésen tartottat, mely a Nyelvtudományi Közleményekben meg is jelent. Itt összefoglalom a legújabb, illetve a vitatott sportkifejezésekről szóló mondandómat, az utóbbiakat új adalékokkal egészítve ki. Így szólok a *gól*, a *csalogatás*, a *csín*, a *bikázik*, a *pulykázik* stb. szavakról is.

Könyved már régen nem kapható, évek óta hiánycikk. Várható-e újabb kiadása?

Nem tudok róla. Én nem keresem, nem is kereshetem meg a kiadót, ők pedig nem jönnek hozzám. Így az érdeklődőknek csak a könyvtárakat tudom ajánlani.

Köszönöm a beszélgetést.

30 éve egy iskolában!

A gyerek szemében némi bűnbánat tükröződik, de félelemnek nyoma sincs. Inkább bizalom és valamiféle pajkos vidámság csillan fel benne, amikor átveszi a tiszta, frissen vasalt atlétatrikót Pista bácsi kezéből. A többiek bent szaladgálnak a tornateremben, ő is gyorsan lehúzza az ingét, bebújik a trikóba és máris társaival együtt kergetőzik, amíg a sípszó meg nem állítja az osztályt.

A XIII. kerület Sallai Imréről elnevezett iskolájában megkezdődik egy testnevelési tanóra, Jenővári István,

Földes Ferenc-díjas pedagógus — vagyis Pista bácsi — vezetésével. A kisfiú, aki elfelejtette elhozni a trikóját, a mindenre gondoló Pista bácsi „bűvös szekrényéből" kapott felszerelést, hogy ne legyen kénytelen órát mulasztani.

Ezt nem is szívesen tenné, hiszen Pista bácsi óráján öröm részt venni. A papájának ugyanez a véleménye, mert ő is Jenővári tanár úr tanítványa volt.

Kézilabda és atlétika

A közepes termetű, hihetetlenül szívós középiskolás diák két sportággal — a nagypályás kézilabdázással és az atlétikai középtávfutással — kötött tartós barátságot. Jenővári István volt a csapatkapitánya annak az iskolai együttesnek, amely Szent László kupát nyert kézilabdázásban. A nem mindennapi akaraterő átlagon felüli tehetséggel párosult, s ez vitte őt a BBTE atlétikai pályájára. 800 és 1500 méteren nyert budapesti ifjúsági bajnokságot, majd néhány évvel később mint a Testnevelési Főiskola hallgatója utasította maga mögé a főiskolás mezei bajnokság rangos mezőnyét, és elsőként ért célba.

Mert akkor már egy életre elkötelezte magát a testnevelés és sport ügye mellett, a Testnevelési Főiskola hallgatója volt. A tanulás és az edzés soha nem akadályozta meg a közösségért való, munkában. A TF Diákjóléti Bizottságának vezetőjeként igyekezett a világháború utáni ínséges években hallgatótársait segíteni. A továbbiakban pedig egyre gyarapodó tudását a kibontakozó sportpolitika szolgálatába állította a MEFESZ ifjúsági elnökeként.

Testnevelés vagy sport?

Közel két évtizeden keresztül tartott a testnevelés elméletével hivatalból foglalkozó szakemberek vezetésével a testnevelés és sport különbségeinek erőszakolt kimutatása. Szerencsére azok a tanárok, akiknek a gyakorlatban kellett megvalósítaniok a testnevelési és sportprogramokat, nem értek rá ilyen meddő kérdésekkel foglalkozni, hanem oktattak és neveltek. Így tett Jenővári tanár úr is, aki szombatonként és vasárnaponként csak ritkán tudott a családjával együtt lenni, mert iskolai és egyesületi portversenyeken vett részt. Iskolai munkáját ugyanolyan magas szinten látta el, mint egyesületi tevékenységét. Nem véletlen hogy iskolájából számos híres, és később nemzetközi, színvonalat elért sportoló került ki, mint például a három Konrád testvér (vízilabda), Gullrich (úszás), Villányi (öttusázás), Foltán (kenu), hogy csak a legismertebbeket említsük. Ugyanakkor 20 éven át volt a Vasas ifjúsági kézilabdacsapatának edzője, s e minőségében több NB I-es csapatra való játékost nevelt fel. Őry, Kenyeres, Endrédi, Nád, Tavasz, Kovács — és még jó néhányan, ki győzné a felsorolást — a neveltjei voltak. Négy alkalommal vette át a felnőtt csapat edzéseinek a vezetését, amikor erre múlhatatlanul szükség volt, de mindig visszatért az ifjúságiakhoz, mert azt tartotta igazi munkaterületének. Ezt úgy fejezte ki, hogy a szíve mindig a gyerekekhez húzta őt!

Magas szintű elismerés

Már húsz éve tanított és dolgozott a Sallai Imre iskolában, amikor 1972-ben az első tíz fővárosi pedagógus között Földes Ferenc-díjjal ismerték el átlagon felüli pedagógiai tehetségét és szorgalmát. Nem véletlenül választottuk szét a tanítást és dolgozást az előbb. Az iskolában és az iskoláért élt és él ma is, mert meggyőződése, hogy a tanítás nem az órák megtartásából áll, hanem annál jóval több, egész embert kívánó tevékenység. Ebbe a „dologba" a tantestületért végzett munka is beletartozott. Szakszervezeti titkár, párttitkár (ez utóbbi 12 éven keresztül) volt az úttörő csapatvezetés mellett.

Tisztelni és szeretni kell a gyereket!

Az igazi pedagógusnak „ars poetiá"-ját egyénisége sugározza, és a tanítványaiban tükröződik vissza ennek hatása. Jenővári tanár úr — a gyerekek szeretett Pista bácsija — ilyen pedagógus. Nem mondja, de cselekszi azt, amit érez, és amit helyesnek tart. Tiszteli és egyben szereti is tanítványait. Mert tiszteli őket, azért udvarias és türelmes velük szemben, és mivel szereti a gyerekeket, kemény és következetes. Tudja, hogy a teljes értékű élethez keménység és akaraterő szükséges, anélkül nem irányíthatja a saját sorsát az ember, csupán sodortathatja magát az eseményekkel. A testnevelés és sport pedig az ilyen teljes értékű életre való felkészítés kitűnő iskolája.

Harminc év változásai

Nagy tévedés lenne azt hinni, hogy harminc évet a módszerek alapvető változtatása nélkül hatékonyan végig lehet tanítani. A változtatásnak azonban a valóban lényeges tényezőket kell tartalmaznia. De erről valljon maga Jenővári tanár úr: „Amikor ide kerültem, az iskola környéke egy nagy beépítetlen, szabad terület volt, és még jó néhány ilyen grund akadt, ahol a gyerekek szabadon játszhattak, futkározhattak, labdázhattak. Ma már mindezeket régen beépítették. Ez feltétlenül szükséges is volt, hiszen kellettek a lakások, az óvodák, bölcsődék, áruházak. De ez egyúttal jelentős változást is okozott az iskolai testnevelés tartalmában és módszereiben. Amíg régen a gyerekek szinte valamennyi lényeges alapmozgás biztos ismeretének birtokában léptek az iskolába, addig ma mindezeket a tanórákon kell megtanítanunk! Ez pedig azt jelenti, hogy rendszeres alapossággal és következetességgel kell felépítenünk a mozgásanyagot s a módszereinket."

És hogy ez a Sallai Imre iskolában így van, azt tanúsíthatja az a sok főiskolai hallgató, akiket Jenővári tanár úr vezetett be a testnevelés tanításának mesterfogásaiba. Tizennégy éve a Testnevelési Főiskola vezetőtanára, s e minőségében sok-sok fiatal kolléga vallja szeretettel és büszkén, hogy az a Pista bácsi tanította őt tanítani, aki szeretettel, örömmel és a legteljesebb önzetlenséggel adja át tapasztalatait a fiataloknak.

dr. Nagy György

FOLYÓIRATSZEMLE

A sport és testnevelés időszerű kérdései

Folyóirat? Antológia? Időszakos kiadvány? A *dr. Nádori László* által szerkesztett, s a Sport Könyvkiadó által megjelentetett sorozat hátsó borítólapján ez áll: kiskönyvtár. A szerény megnevezés mögött azonban egy nagyon is jelentős sorozat húzódik meg. S hogy részletesebben foglalkozunk az utóbbi két számmal, annak az az oka, hogy szeretnénk mindazon sporttal és testneveléssel foglalkozók figyelmét felhívni rá, akik eddig nem, vagy csak elvétve olvasták, akik nem kísérik figyelemmel a kiskönyvtár köteteinek megjelenését.

A *24. szám* első cikke (*Páder János:* A moszkvai olimpia szakmai tapasztalatai) leszögezi: „Minden idők legnagyobb, legjobban megszervezett sporteseményeit láthatták a televízió jóvoltából az egész világon a sportkedvelők száz- és százmilliói. A moszkvai olimpia végül azokat a vitákat is elsöpörte, amelyek a játékok sportértékét vették célba.

Ezután a szerző az előkészületekről, a felkészülésről is szól, elemezve, hogy mi volt a kiválasztás alapja, majd a csapat szereplésérőI írva megállapítja, hogy arra törekedtek: „teljesítményünk a montrealinál eredményesebb legyen, teljesítményünk megközelítse a hagyományos eredményeket, a nemzetek sorrendjében az 5—7 hely egyikén végezzünk". Az olimpia érmeinek, helyezéseinek pontszáma után az egyes sportágak szereplésének mélyreható szemrevétele következik, majd a sportegyesületek elért eredményei — összehasonlítva az előző olimpiával. A tapasztalatok összegezését — ezt sajnos helyhiány miatt nem tudjuk részletezni — a következő felkészülés legfontosabb feladatai követik. Végül a szerző leszögezi: „A XXII. Nyári Olimpián részt vett magyar csapat a megjelölt célkitűzéseket teljesítette".

A következő tanulmányt *Derzsi Béla, Fábián Gyula, dr. Nádori László, Ozsváth Károly, dr. Rigler Endre* és *Zsidegh Miklós* írta (A sportedzettség vizsgálati lehetőségei és módszerei). A bevezetőben így írnak: „Munkánkban az edzettség problémakörének feltárásához — az edzettségi állapottal kapcsolatos nézetek, kutatások összefoglalásával — igyekszünk hozzájárulni, s így az egységesebb felfogás kialakításában közreműködni." A szerzőcsoport ezután az edzettség vizsgálatának általános alapelveivel foglalkozik, többek között az edzettség értelmezésével, a teljesítménnyel való kapcsolatával, a túledzettséggel, általában az edzettségi állapot alakulásával, az edzettség megállapításának elméleti problémáival, azaz az állapotdiagnosztika koncepcionális hátterével. Ezután kitérnek a mérési és adatfeldolgozási alapismeretekre. Foglalkoznak a mérések általános követelményeivel, természetesen a sport és a testnevelés területén, a tudományos értékelés kritériumaival: az érvényességgel, a tárgyilagossággal, a megbízhatósággal, a gazdaságossággal és normativálhatósággal, a tesztbattériák érvényességével és megbízhatóságával, majd néhány, a tárgykörhöz tartozó matematikai statisztikai fogalommal ismertetnek meg (például a statisztikai próba, a varianciaanalízis, a korrelációs együtthatók, a regressziószámítás, regresszióanalízis stb.). Aki nem tanult matematikai statisztikát, annak első pillanatra talán riasztó a sok és bonyolultnak tűnő képlet, ám a szerzők közérthetően magyarázzák e nehéznek tűnő tudományág alapjait. A következő rész az edzettségi vizsgálatnál felhasználható próbákkal foglalkozik. Tárgyalja a testalkati vizsgálóeljárásokat, az élettani vizsgálóeljárásokat, a pszichológiai vizsgálatokat, a motorikus próbákat (a kondicionális képességek, az erő, az erőkifejtések, az állóképesség, a gyorsaság, a koordinációs képességek, az ügyesség, valamint speciális, egy sportághoz kapcsolódó képességek mérését és vizsgálatát. Ez utóbbin belül kitér például az atlétikára, a kajak-kenura, a kerékpározásra, a labdarúgásra stb. A nagyszerű, a nehéz témát mindenki számára feldolgozó tanulmányt több oldalas bibliográfia követi.

Dr. Nádori László és *Hortobágyi Tibor* cikkének címe: A mélybeugrás elemzése. A tanulmány célja — mint ahogy a szerzők írják —

„— mérések alapján rávilágítani a Sargent-ugrás (helyből páros lábbal végzett felugrás) és a mélybeugrás eltéréseire, kapcsolataira, ezek alapján néhány következtetésre,

— az izomműködés rendező elve alapján rámutatni a mélybeugrás helyére, támpontot adva a helyes végrehajtáshoz."

Az irodalmi áttekintés után a szerzőpáros a lehetséges vizsgálatokkal, majd a következtetések levonásával foglalkozik. Ezután tér ki a mélybeugrás szerepére az erőfejlesztésben s a végrehajtás metodikai követelményeire.

Dr. Frenkl Róbert az egyetemi sportról írt érdekes tanulmányt (Egyetemi sport). Néhány idézet a tanulmányból: „A sport szerepe nem becsülhető túl, de nem is hanyagolható el... A világ változásai megnövelték a sport társadalmi szerepét... A megújulást sürgetik ugyanakkor — természetesen összefüggésben a társadalmi változásokkal — a magyar sportéleten belül kialakultak feszültségek... Még mindig a kisebb — de látványosabb — az élvonalbeli eredmények gyengülése. A nagyobb probléma, hogyan lesz képes megfelelni egy teljesen élsport — sőt »szuperélsport«-orientált sportmozgalom a sporttal szembeni társadalmi kihívásnak, hogyan fogja kielégíteni a társadalom igényeit... Az egyik legveszélyesebb tévtan, hogy az élsport fiatalodása miatt szükségszerűen szorul háttérbe az egyetemi sport... a magyar sport további fejlődése szükségszerűen igényel anyagi eszközöket. A jelen gondja és mindenfajta tervezés kulcskérdése azonban mindenekelőtt az, hogy sikerül-e mozgósítani az egyetemek szellemi kapacitását, az egyetemi sport erkölcsi meghatározottságát a versenysport feladatainak megoldásához, tágabb értelemben a sportnak a társadalmi kihívásra adandó válaszához." Dr. Frenkl Róbert cikkének megértését, illetve mondandójának bizonyítását ugyanúgy számos táblázat segíti elő, mint a többiekét.

A könyv további része az *Információ*, azaz áttekintés a külföldi szakirodalomból: A gerelyhajítás és a kalapácsvetés időszerű kérdései; Edzéstervezés; „Prob-

lémás" sportolók; A mindennapi testmozgás fontossága gyermekkorban; Serdülőkorúak edzhetősége; Gyermekek edzése, versenyzése; A kocogás nem minden; Olimpiai kislexikon; Edzői gondolat. A színes, érdeklődésfelkeltő recenziók címei magukért beszélnek.

Ezután a könyv beszámol az utóbbi idők fontosabb kongresszusairól, konferenciáiról, szimpozionjairól.

A 25. szám, illetve kötet *Spiegl József* Az „Aranyjelvényesek az olimpiára" akció főbb tapasztalatai című cikkével kezdődik. A szerző ismerteti magukat a próbákat, a résztvevők számát, beszámol a próbázók felkészüléséről, a próbák lebonyolításáról, ezen belül a szervezési tapasztalatokról, a progpagandáról, az orvosi ellátásról, a technikai, pénzügyi feltételekről. Elemzi, hogy kik és miért vettek részt, s felvázolja a próba hatásait, eredményeit.

Ugyanerről a témáról ír *dr. Árky Nándor*, *dr. Lángfy György* és *Bihari Ottó* — orvosi szemmel. Csak mutatóba a tanulmány alcímei: A próba kiírásának előkészületei; Miért vált társadalmi igénnyé a testmozgás; Az alkalmasság; Elsősegélynyújtás; A próbák élettani hatása; A próbák néhány szociológiai vonatkozása, s A tömegmozgalom jelentősége, melyet érdemes idéznünk:

„Széles néptömegek ismerték fel a KISZ KB kezdeményezésének valódi hasznosságát, és ennek köszönhető, hogy a résztvevők száma az idők folyamán egyre gyarapodott. Mindez egyre nagyobb feladatot adott mind az orvosi vizsgálatok lebonyolítása, mind pedig a próba feltételeinek és körülményeinek biztosítása terén. Ennek kényszerítő hatására alakult ki az orvosi ellenőrzés rendszere és az a társadalmi összefogás, amelyet feltétlenül pozitív jelenségként kell értékelnünk."

Dr. Pilvein Márton izgalmas kérdést feszeget Sportpszichológia az élsportban címmel. Különösen érdekes ez a téma nálunk, ahol néha az egekig magasztalják a sportpszichológust, néha őt okolják a vereségért, néha szerződtetik, mert illik, de beleszólása nincs.

A Miért mérjük az aerob teljesítőképességet című cikk szerzője *dr. Apor Péter*. A szerző többek között azt vizsgálja, hogy „miért nem tükrözi a sportolók aerob kapacitása a versenyeredményességet". „Egy-egy válogatott keret, klub versenyzőinek sportteljesítménye közötti különbség... néhány százalék. Az aerob kapacitás mérésének technikai és biológiai hibája viszont 5—6% vagy nagyobb, a két napon belül megismételt vizsgálaton mért értékek ennyire különbözhetnek. Minél több mérést kell egy napon elvégezni..." Azt hiszem, az itt megállapítottak számos, a sportolók erőnlétét, fizikai állapotát stb. vizsgáló mérésre is érvényesek. És ismét csak mutatóba, figyelemfelkeltőnek az alcímek: Az aerob mutatók ismételt mérése; Miért alacsony az aerob kapacitás?; A sportszív jellemzése; Az edzett izom jellemzői; Az aerob funkciós rendszer jellemzése; Edzésmódszerek hatása, s a rövid, tömör összefoglalás.

Dr. Mohácsi János és *dr. Mészáros János* A női kézilabdázás néhány sportegészségügyi kérdése című tanulmányát nemcsak a kézilabdás lányokkal foglalkozók használhatják. Megállapításaik általánosítva minden nősportolóra érvényesek, hiszen vizsgálják a menstruáció, a terhesség és a szülés utáni időszak teljesítményeit, lehetőségeit, érdekes megállapításokra jutva. Persze a tanulmány elsősorban a kézilabdásokkal foglalkozik, így a szerzők kitérnek az élettani funkciókra, az alkatra is, befejezésül pedig A női kézilabdázás fejlődése és ennek néhány sportegészségügyi kérdése fejezettel zárják dolgozatukat.

Dr. Kemecsey Imre A gyorsasági állóképesség és a bio-pszichológiai alkat című, nagyon érdekes és aktuális cikkéből — helyhiány miatt — ismét csak a főcímeket tudjuk idézni: Kiindulópontok; Az edzésmódszerek felosztása; A makrociklusok tervezése; A távbeosztás kialakításának lehetőségei; Versenyzőtípusok.

A 24. kötethez hasonlóan a most bemutatottban is találunk matematikai statisztikai dolgozatot *Pótzyné dr. Keresztesi Katalin* tollából (Néhány statisztikai eljárás alkalmazása a sportban). A szerző ismerteti a statisztika feladatait, a korrelációszámítást, a lineáris regressziószámítást, a többváltozós módszereket, mindezt példákkal illusztrálva. Ismét csak azt mondhatjuk, amit az előzőnél: a matematika, a bonyolultnak látszó táblázatok ne riasszanak el senkit. A cikket kis figyelemmel jól meg lehet érteni, és hasznosításának lehetőségei szinte végtelenek.

Marton István és *dr. Nádori László* az élvonalbeli vívók pályafutásának elemzését végezte el. Ismét egy olyan tanulmány, mely nemcsak a címben megnevezett sportágra érvényes. A vízilabda mellett a legeredményesebb sportágunk élvonalbeli versenyzőit vizsgálva a szerzőpáros foglalkozik — egy kérdőív alapján — legjobb vívóink pályakezdésével, e sport üzésének megkezdése korával, az aktív vívás befejezésének és a versenyző életkorának összehasonlításával, a sporttevékenység megkezdésével (hány éves korában kezdett vívni és mikor fejezte be). Az összegezés:

„1. Az utóbbi 15 évben a vívók oktatása korábban kezdődött, mint a megelőző évtizedekben. Az ideális kezdés a 13—15 éves kor lenne, de a többi sportág korai kezdése miatt a vívóknak is korán kell kezdeniük a vívás tanulását.

2. A versenyzés idejére vonatkozó adatok azt bizonyítják, hogy a mai nemzedék rövidebb ideig vív, mint a régi. A megnehezedett fegyverzet (tőrben és párbajtőrben) a fizikai képesség szerepét hangsúlyossá tette. Az új harcmodor más erőnlétet kíván, mint a régebbi, kevesebb mozgást igénylő, úgynevezett »technikacentrikus« vívóstílust.

3. Felmerül a kérdés: milyen hosszú felkészítési időt vesz igénybe a verenyzés előkészítése, és lehet-e ezt az időt rövidíteni. Említettük, hogy egy vívó felkészítése 8—9 év, csúcseredményeit pedig a vívás

kezdetétől számított 10—11 éve alatt éri el. Ez hosszú folyamat. A tanulási idő lecsökkentése két megoldási forma alkalmazásával képzelhető el:

— jobb megalapozó edzést kell a tanítványnak kapnia, de ehhez szükséges, hogy az edzőknek kevesebb tanítványuk legyen;

— új, korszerű oktatástechnikai eszközök bevezetésére lenne szükség a vívás oktatásában, például képmagnetofon rendszeres használatára."

Íme, ismét egy tanulmány, melynek tanulságai nemcsak a vívás oktatását szolgálhatják.

A hosszabb, magyar szerzőktől származó tanulmányokat e kötetben is az *Információ* követi: Doppingellenőrzés Svájcban; Csecsemők úszásoktatása; A tornasport fejlődési irányai; Ökölvívók élettani jellemzőinek vizsgálata; A nők és a hosszútávfutás; Mini-kosárlabda a Szovjetunióban; Komplex edzőgép; Testi fogyatékos gyermekek testnevelése; Sportsérülések vizsgálata; Újfajta készülék a szívfrekvencia mérésére; Karikatenisz; Három labdarúgó-szakkönyv... s végül a kongresszusok, konferenciák, szimpozionok.

Ajánljuk e könyveket mindazoknak, akiknek valami kis közük is van a sporthoz: testnevelőknek, edzőknek, játékosoknak, érdeklődőknek. A meglehetősen olcsó „kiskönyvtár" köteteit olvasván nem fognak csalódni — mindenki megtalálja a maga számára érdekes írást.

Andor György

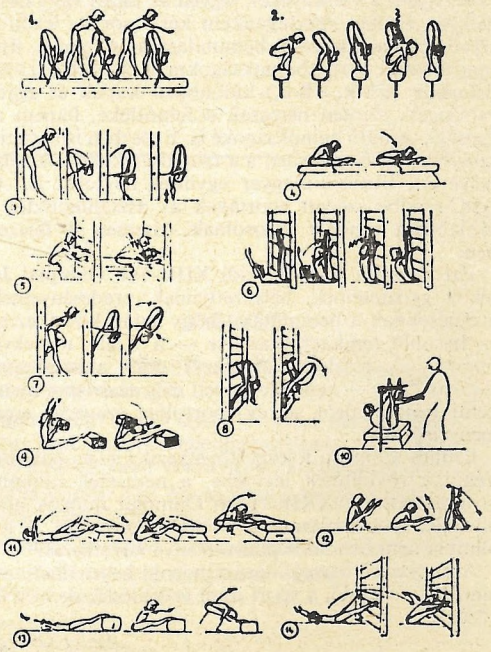
Szakirodalmi Gyorstájékoztató 1982. I.

(Testnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest)

Új formában, jelentősen szélesebb tartalommal jelenik a TF Könyvtár Gyorstájékoztatója. Azt a napjainkban mind jogosabb igényt elégíti ki, hogy szakterületünkről az információk minél gyorsabban és minél szélesebb kört érintve jussanak el az elméleti és gyakorlati szakemberekhez.

A havonta egyszer megjelenő kiadványban címfordítások, annotációk és tartalmi kivonatok találhatók. Ezen túlmenően felhívja a Gyorstájékoztató a figyelmünket több könyvre, folyóiratra, olyan testneveléssel és sporttal összefüggő dokumentumra és rendezvényre is, amely valamiféle segítséget nyújthat az eredményesebb munkához.

A *Nemzetközi folyóirat- és lapszemle* című rovatban csak a magyar nyelvű címeket tüntetik fel, a szemlézett lapok, folyóiratok származási helye a Gyorstájékoztató 1982. évi I. számában található meg. A szemlézett cikkekhez gyakran találunk példaként képanyagot is, ilyet mutatunk be az 1. ábrán.



Az állóképességi megterhelés differenciálásáról

Köhler, Hermann és Peters, Hans a 15 perces állóképességi futás példáján keresztül mutatják be, hogy azonos életkorú lányok és fiúk esetében milyen figyelemre méltó különbségek mutatkoznak a teljesítőképességben.

Egy kórosan elhízott tanuló mérési értékein szemléltetik, hogy ez a gyerek már lassú futó tempónál is elérte teljesítőképességének a határát.

A cikk állításait 3 grafikonnal támasztják alá. Az 1. ábra azt szemlélteti, hogy a 15 perces futásnál milyen különbségek mutatkoztak a teljesítőképességben az 1—10 osztályos leánytanulóknál. A 2. ábra ugyanezt mutatja be fiútanulóknál.

A harmadik grafikon egy 16 éves, elhízott (adiposus) fiú szívfrekvenciájának és futási gyorsaságának adatait és összefüggéseit ábrázolja 15 perces futás közben. Ezen kívül megadja a fiú testsúlyát a futás előtt és után. Megtudjuk, hogy 15 perc alatt milyen nagy távolságot futott. Láthatjuk a test hőmérsékletét a rajt előtt, a cél elérésekor és 30 perccel a teljesítmény után.

A továbbiakban számos példát ismertetnek és magyaráznak a szerzők, amelyeken keresztül érzékeltetik, hogy milyen formák váltak be, vagy mutatkoznak még alkalmasnak arra, hogy figyelembe vegyük a tanulók eltérő teljesítőképességét és differenciáltan oktassunk és alakítsuk ki optimális, egyéni megterheléssel az állóképességet.

(KÖRPERERZIEHUNG, 1979. 11. 510—514.)

Külön felhívjuk a figyelmet, hogy az *Idegen nyelvű könyvújdonságok*, a *Filmek*, és a *Hangszalagok* című rovatban nem csak a TF-en fellelhető anyagokról tájékozódhatunk, hanem a nemzetközi szakirodalom információi is rendelkezésre állnak.

A Szakirodalmi Gyorstájékoztatót a szakfelügyelőknek, testnevelési és sportfőelőadóknak, munkaközösség-vezetőknek ajánljuk, mert segítségével havonta tájékoztatást kap tudományos életünk szinte valamennyi területéről. Különösen fontosnak tartjuk, hogy a Gyorstájékoztató valamennyi nagyobb könyvtárunkba, a Továbbképzési Központokban megtalálható legyen.

A Szakirodalmi Gyorstájékoztató megrendelhető:
Testnevelési Főiskola Könyvtár
1123 Budapest
Alkotás u. 44.

J. J.

A magyar sport évkönyve 1980

Immáron nem először, nem is másodszor jelenik meg A magyar sport évkönyve. Ám az 1980-as olimpiai kiadás, ezért kell kiemelni a többi közül. Ez persze nem azt jelenti, hogy csak az olimpia kapott benne helyet, de e jelentős sporteseménynek kiemelt szerepe van az elég vastag műben.

A bevezetőnek is ez a címe: 1980 az olimpia éve volt. *Páder János* az előző cím alatt is az olimpiával kapcsolatos problémákról, majd a magyarok előkészületeiről, felkészüléséről, csapatunk szerepléséről, aranyérmeseinkről, sportolóink szerepléséről az egyes sportágakban, a sportegyesületek sikereiről-kudarcairól, a Moszkvában szerzett legfontosabb tapasztalatokról ír, majd kitér az elkövetkezendő felkészülés legfontosabb feladataira is.

A Krónika '80 havi bontásban ismerteti az év sporteseményeit, a versenyeket, legyen az hazai vagy nemzetközi. Ezután sportáganként kerül sor — lexikonszerűen — a versenyek bemutatására: a felnőtt, ifjúsági, serdülő, csapatbajnokságokra, a nemzetközi küzdelmekre (EB-k, VB-k,) különböző kupák és egyéb versenyek, szintén nemcsak a felnőtteké, hanem az ifjúsági, serdülő bajnokságoké is. E részben ismerteti a könyv a végső rangsort, s a csapatjátékoknál az első helyezett, illetve a magyar együttes névsorát is. Az ABC-rendbe szedett sportágak az asztalitenisztől a vízilabdáig mindent felsorolnak, összesen 40 fejezetben.

Ezt követi a Lake Placidi XIII. Téli Olimpiai Játékok győzteseinek, helyezettjeinek, eredményeinek, a csúcsoknak a bemutatása, hogy aztán következzen — hasonló rendszerbe szedve — a XXII. moszkvai olimpia. A részletes ismertetés után a szerkesztő — *Sass Tibor* — nem feledkezett meg az év sportágankénti legjobbjairól, az év sportolója szavazás eredményeiről sem.

Ezután szomorú fejezet következik: az év halottai. Végül a rövidítések jegyzéke, a nemzetek olimpiai örökrangsora, a XXII. Nyári Olimpiai Játékok nem hivatalos ponttáblázata és sportági rangosra, a téli olimpia nem hivatalos pontversenye következik.

A nagyszerű összeállítást mindenki használhatja — tanuló, testnevelő, a sport iránt érdeklődő, de még az edző is.

Andor György

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Egy videofelvétel készítésének és felhasználásának módszerei és lehetőségei főiskolánkon

Három éve foglalkozom a Szombathelyi Tanárképző Főiskolán a kézilabda-tanterv anyagának képmagnón történő feldolgozásával. Nemzetközi és hazai mérkőzések segítségével elemzem a különböző posztokon játszó játékosok technikai és taktikai mozgástevékenységét, védő- és támadómunkájukat. Tehát nem beállított, hanem a mindennapi játéktevékenységben a világ élvonalához tartozó csapatok játékát véve alapul, az általuk alkalmazott és bevált technikai és taktikai végrehajtási módokat vizsgálom.

Az elkészült négy rész — 80 percben — „A kapus", „A szélsők", „Az átlövők" és „A beálló játékosok" védő és támadó tevékenységét elemzi. A befejező ötödik rész, „Az irányító" szerepkör feldolgzása, az NSZK-ban most folyó világbajnokság anyagának elemzése után készül el. A feldolgozásnak ezzel a módszerével a játék fejlődése is figyelemmel kísérhető, hiszen mindig a legfrissebb anyagot dolgozom fel.

A cél az volt, hogy a kézilabda-tanterv képmagnón történő feldolgozása mellett érdekes, érthető, motiváló legyen a kézilabdával most ismerkedő általános iskolásoknak is, és lekösse a segédedző- és edzőképzésen tanulókat is.

A film belső használatra készült, de a gyártási csoport országos terjesztésre javasolta, amelyet a szakmai zsüri engedélyezett.

A videofelvétel készítésének menete

a) A forgatókönyv megírása, lektorálása, esetleg módosítása.

b) A filmhez kapcsolódó inzertek elkészítése.

c) Az utóbbi négy év — a fejlődés szempontjából — legfontosabb mozzanatainak nemzetközi és világversenyek alapján képmagnón történő rögzítése (10—12 évenként).

d) A mérkőzések forgatókönyv szerinti kijegyzetelése, feldolgozása. Használható snittek jegyzékének elkészítése.

e) Szerkesztés (a képi anyag összevágása).
f) A hangfelvétel elkészítése.
g) Aláfestő zene felvétele.
h) Szakmai zsürizés, vita.

A videofelvétel felhasználásának lehetőségei

1. A kézilabda órán feldolgozásra kerülő anyaga előtt — pl. kapus védő- és támadómunkája — előadáson levetítem a filmet a hallgatóknak.
2. Ezt vita, megbeszélés követi.
3. Következő lépésként újból végignézzük, de most már részenként megállítva, visszajátszva az anyagot.
4. A pályán gyakorlati óra keretében az egész tevékenységet végigvesszük.
   Így több érzékszerven keresztül sokoldalú ráhatással — LÁTTA — HALLOTTA — ELEMEZTE — CSINÁLTA — teljes kép alakul ki az egy poszton játszó játékosok védő- és támadómunkájáról.
5. Vizsga előtt, tanulási céllal, egyénileg vagy csoportosan végignézik, elemzik az anyagot.
6. Az általános iskolában motiváló, ismeretterjesztő jelleggel levetítik délutáni foglalkozások keretében.
7. A segédedző-, edzőképzésen, illetve edzőtovábbképzésen a levetített részeket a hallgatók és gyakorló edzők elemzik, értékelik, vitáznak és hasznos tanácsaikkal segítik a következő rész feldolgozását.

Több éves tapasztalatom alapján a videofelvétel jól használható már a tanulás kezdetén is. Komplex képet kap a hallgató a játékosok védő- és támadójátékáról. A technikai és taktikai végrehajtási módokat a hallgatók játékszituációkban elemezhetik, ezért szívesen választják a képmagnó segítségével történő tanulást.

Befejezésképp a film ötödik, befejező része után azt tervezem, hogy az egyes részekhez kapcsolódó gyakorlatanyagot is képmagnón rögzítem.

Remélem, hogy videoanyagommal hozzájárultam a kézilabda-sportág eredményesebb oktatásához a különböző szintű iskolákban. A felvétel indítékot adhat más sportágak anyagának hasonló felhasználásához.

Koczka Imre

СОДЕРЖАНИЕ

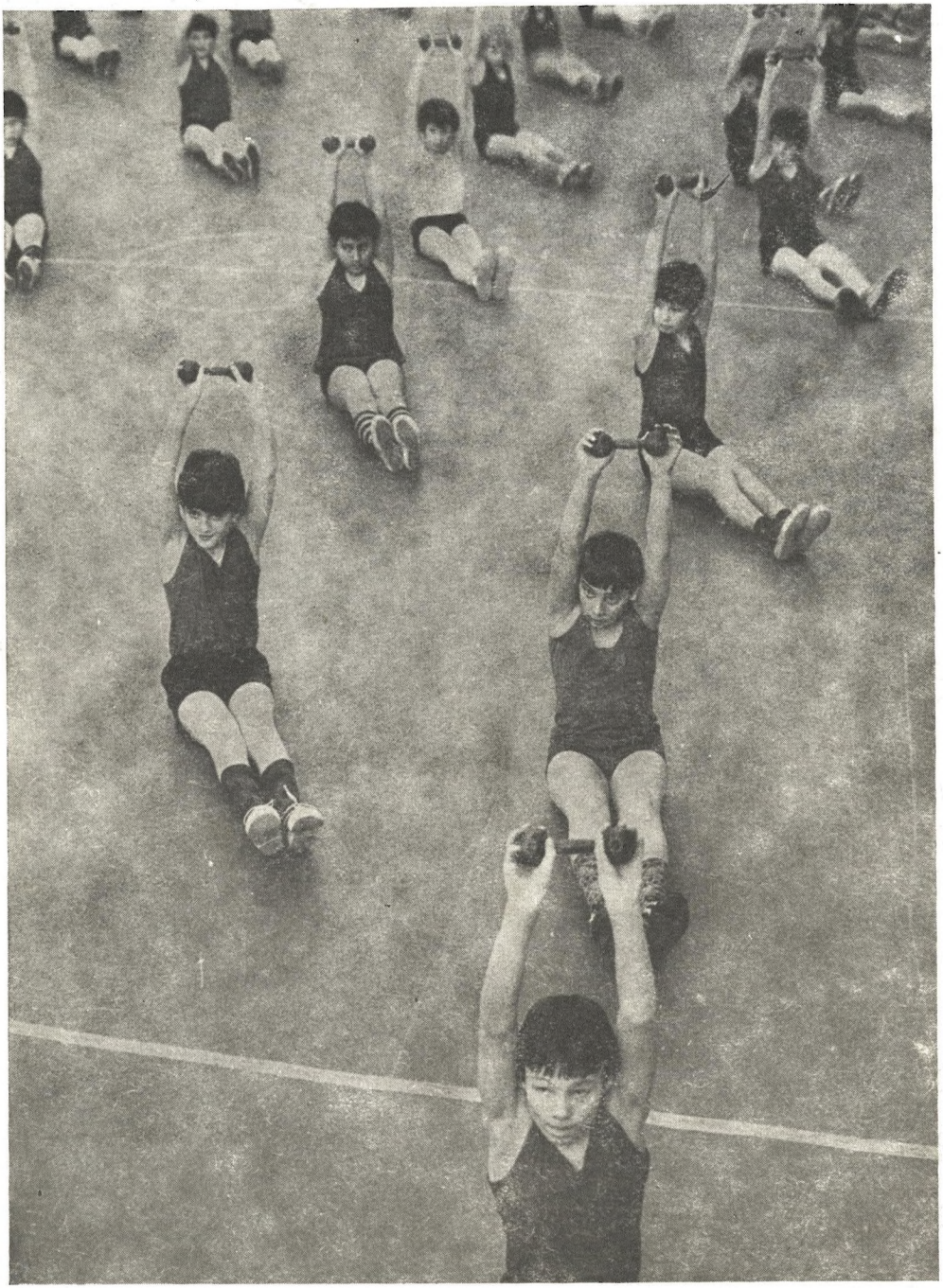
Надь Шандор: Система требований в гимназии II. 97
Фёльдешине д-р Сабо Дьёнди: Отношение к урокам физкультуры на основе эмпирического исследования I. 105
Винце Чаба: Развитие выносливости: метод „Купер" 111
Аблонцзи Берталан: Калокагатхиа в Шарошпатак 118
Из области науки по нашей специальности 121
Андор Гёргь: Разговор с д-р. Банхиди Золтан 122
Обзор журналов 125
Идеи и новости 128

INHALT

Nagy Sándor: Detailliertes Anforderungssystem der Gymnasien II. 97
Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi: Über die Attitüde zu den Körpererziehungsstunden auf der Grundlage einer empirischen Untersuchung I. 105
Vincze Csaba: Die Entwicklung der Standfähigkeit: Die Cooper-Methode 111
Ablonczy Bertalan: Kalokagathia im Sárospatak 118
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 121
Rundschau 125
Ideen, Neuigkeiten 128

5,50 Ft

INDEX: 25824



Boros Jenő felvétele